

خروج «هما» از لیست سیاه

پرواز در اروپا

کمیسون اروپا پس از ارزیابی فنی وضع هواپیماهای ایران ایر دستور خروج هما از فهرست سیاه پرواز در اروپا را داد

با توجه به سن زیاد فوکر ۱۰۰ و بوئینگ ۷۴۷ ایران این هواپیماها نمی‌توانند در آسمان اروپا پرواز کنند

صفحه ۴

شنبه ۲۹ خرداد ۱۳۹۵ - ۱۲ رمضان ۱۴۲۷ - ۱۸ ژوئن ۲۰۱۶ - سال نو دم - شماره ۲۶۴۶۶ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - استان های تهران و البرز ۵۰۰ تومان - سایر استان ها ۲۰۰ تومان

اطلاعات

نخست‌وزیر عراق شب گذشته از آزادسازی کامل فلوجه خبر داد



صفحه ۲

ضیافت افطار اشتاین مایر به افتخار ظریف

صفحه ۲

کاخ سفید: رئیس جمهوری آینده آمریکا برجام را پاره نخواهد کرد

‏* دستیار ارشد باراک اوباما: واشنگتن به برجام پایبند می‌ماند

‏* «بن رودز»: معماری توافق هسته‌ای با ایران، بازدارنده‌های زیادی برای رئیس‌جمهوری آتی قرار داده است تا آن را پاره نکند

صفحه ۲

شکایت ایران از آمریکا به دیوان لاهه

‏* ایالات‌متحده باید جایگاه حقوقی شرکت‌های ایرانی را به رسمیت بشناسد و نباید اقداماتی علیه حقوق و اموال آن‌ها به اجرا گذارد

‏* آمریکا باید تضمین کند که اقدامات اجرائی، قانون‌گذاری و قضایی که مغایر با تعهداتش طبق معاهده مودت است، انجام نخواهد داد

‏* ایالات‌متحده متعهد به ارائه جبران کامل خسارات ایران ناشی از نقض تعهدات بین‌المللی است

‏* دیوان لاهه از ثبت شکایت ایران علیه حکم دادگاه‌های آمریکا مبنی بر توقیف اموال ایران خبر داد

در نشست بین المللی سن پترزبورگ اعلام شد

درخواست پوتین برای مشارکت ایران در توسعه اقتصادی اوراسیا

‏* مذاکره با تهران برای پیوستن به اتحادیه اوراسیا ادامه دارد

‏* وزیر صنعت روسیه: اگر تهران خریدار هواپیماهای سوخو سوپر جت ۱۰۰ است می‌توان درباره راه‌اندازی مرکز خدمات فنی آن در ایران مذاکره کرد

‏* در این نشست، دبیر کل سازمان ملل و ۸۰۰ هیأت‌دولتی و غیر دولتی از کشورهای مختلف حضور دارند

صفحه ۴

پاسخ وزارت بهداشت به ابهام‌ها

درباره حقوق چندصد میلیونی پزشکان

‏* وزیر بهداشت: کشور نیاز مند اخلاق و آرامش است

صفحات ۳ و ۲



ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز



گزارشی جمعیت روی خط تعادل

صفحه ۵

پانوداشت مهم‌ترین گام در خوشبختی انسان

سید علی گرامیان

صفحه ۳



همراه یار مضایق بهترین اعمال

سید حسن خمینی

صفحه ۳

پاسخی به مقاله «چگونه می‌شود درختان کهنسال خیابان ولیعصر را نجات داد»

دکتر نعمت‌اله خراسانی

صفحه ۲

و مضایق و پزیشی از کلام مطهری

شرایط توبه

شهید مرتضی مطهری

صفحه ۲

پانوداشت سرگودین

افراطیون جهان متحد شوید!

علیرضا خانی

گر «دونالد ترامپ» را یک افراطی بدانیم، که از راه ندادن مسلمانان و بلکه اخراج آنها از آمریکا و پاره کردن برجام و... سخن می‌راند و «عمر متین» آن جوان افغانی تبار که به کلپ شبانه در فلوریدا حمله کرد و ۵۰ نفر را کشت را هم افراطی بدانیم، قطعاً ترامپ از عملکرد عمر متین نفع می‌برد.

کافست تا هنگام انتخابات آمریکا، یکی دو عمر متین دیگر پیدا شوند و چندین نفر را قتل عام کنند تا حقانیت (!) دیدگاه‌های افراطی ترامپ آشکار و تأیید شود و توده‌های آمریکا به او رأی دهند. افراطیون طالبان و القاعده و داعش، همیشه به نفع افراطیون آمریکا عمل کرده‌اند. رفتارهای بی‌لادن به نفع جورج بوش بود تا نشان دهد به خاورمیانه باید حمله کرد و کنش‌های بوش به نفع القاعده بود تا نشان دهد به این آمریکایی‌ها برحرم و سفاک باید حمله کرد و برج و باروهایش را فرو ریخت.

«جان بوتلن» سفیر سابق آمریکا در سازمان ملل که می‌گفت اگر رئیس‌جمهوری آمریکا بسومد، در حمله به ایران لحظه‌ای درنگ نمی‌کردم، نمونه دیگری از یک تفکر افراطی است. او از هر حرکت و سخن افراط‌گرا نه رئیس‌جمهوری سابق ایران برای اثبات رفتارهای افراطی خود بهره‌برداری می‌کرد.

«شارلی ابدو» نشریه افراطیون فرانسوی وقتی به اسلام توهین می‌کند، آن سو افراطیونی منتظرند تا اگر به نشریه شارلی ابدو، حمله شد.همه مسلمانان را هدف قرار دهند و تروریست‌ها بخواهند و مقررات و قوانین سخت‌گیرانه و افراطی وضع کنند و موج تبلیغاتی راه بیندازند...

افراطیون همیشه همدیگر را زاری می‌دهند و ریزه خوار سفره همدیگرند. صهیونیسم که اساسا بر افراطی‌گری و خشونت بنا شده، دولت‌های افراطی صهیونیستی در اسرائیل بر سر کار می‌آورد که اتفاقاً، آنها از قدرت گرفتن دولت‌های اعتدالی و متعادل در ایران نگرانند. آنها می‌دانند که اگر افراطی‌گری و خشونت بنا شده، دارند دولت‌های افراطی در ایران حاکم باشند تا به بهانه و توجیه آن، همه جهان را علیه ما تحریک و بسیج کنند تا قطعنامه‌های پیاپی علیه ایران وضع شود و تحریم‌های بی‌رحمانه، مردم ایران را در تنگنا قرار دهد.

تفکر افراطی، اشکال و صور و شعب متعدد دارد. افراطیون شیوه‌ها و منش‌های متفاوت دارند، کنش‌هایشان متنوع است، همه افراطیون دست به انفجار و انتحار و آدم‌کشی نمی‌زنند. ظهور و بروز رفتار افراطی، در هر نقطه و هر سر جغرافیا فرق می‌کند. اما کنه و باطن تفکر افراطی ویژگی‌های مشترکی دارد: مخالفت با هر نوع اعتدال، عقلانیت، میانه‌روی و حرکت بر مسیر منافع عمومی و ملی. افراطیون منافع گروهی را بر منافع عمومی اولی می‌دانند. متعقدند همگان باید بر منبای فهم آنها از موضوعات عمل کنند و هر رفتار متاین با این برداشت از خلاف و ناموجه و نامشروع می‌دانند.

افراطی‌گری در همه دنیا هست. در اروپا و آمریکا و آسیا و آفریقا. است. گاهی با حمله به سفارت یک کشور اسلامی، گاهی با پشت یک کنسرت مجاز. افراط‌گری گاه با به کارگیری الفاظ زشت و رکیک، توهین، تهدید و حمله به رسانه‌هایی که با فرد یا گروه افراطی، ولو اندکی اختلاف نظر دارند، حاصل می‌شود.

افراط‌گری، رفتار پیچیده‌ای است. گاهی نمود و نمادهای به ظاهر موجه و شیرین می‌گیرد. وعده چند برابر ششدن پارانها، به شرط آنکه فلان شخص رئیس‌جمهور شود، نوعی کنش افراط‌گرا نه برای قرب افکار عمومی است...

افراطیون گاهی حتی مظاهر زندگی مدرن را تخطئه می‌کنند. آموزش و پرورش جدید را وسیله‌ای برای غربی شدن و انحراف می‌خوانند و حتی «برنامه‌های بهداشتی» را توطئه استکبار می‌دانند ...

افراطیون، معمولاً برای منافع ملی اهمیت و اولویاتی قائل نیستند. از بالا رفتن میزان رکود، بیکاری و فقر برای سرکوفت زدن به اعتدالیون، استقبال می‌کنند، مدام دولت را به خاطر توافق بین‌المللی سرزنش می‌کنند اما هیچ توضیحی نمی‌دهند که در صورت عدم توافق، چه وضعی به وجود می‌آید. افراطیون از بافتن فیش‌های حقوقی، نه برای رفع و اصلاح آن‌ها و برقراری عدالت، بلکه برای تخریب و تخطئه دولت اعتدالی لذت می‌برند ...

هدف آن‌ها از هر حرکتی، نه اصل آن حرکت، بلکه زور سیل بردن و نفی منش میانه‌رو، اعتدال‌گرا و تعمقی است. برای همین افراطیون هرگز دوست ندارند، ضعف‌ها و کمتهای‌های طرف مقابلشان رفع یا کم شود، بلکه بسیار علاقه‌مندند که این ضعف‌ها صدچندان گردد تا با کمک خیرسازي‌های راست و دروغ، رسوایی بزرگی به پا شود و نهایتاً تفکر اعتدالی و تعمقی به زیر کشیده شود.

بقیه در صفحه ۲

آگهی مزایده

فروش پیکان وانت دوگانه سوز

موسسه اطلاعات در نظر دارد نسبت به فروش ۸ دستگاه پیکان وانت دو گانه سوز مدل ۱۳۸۷ مازد پرنیزا خود را طریق مزایده اقدام نماید. متقاضیان خرید جهت بازدید از اتومبیل‌ها و دریافت فرم شرکت در مزایده می‌توانند حداکثر تا تاریخ ۹۵/۴/۱۲ و در ساعات اداری به آدرس تهران بلوار میرداماد خیابان نفت جنوبی ساختمان موسسه اطلاعات واحد حمل و نقل آقای سلیمانی مراجعه و یا با تلفن‌های ۲۹۹۹۳۲۶۶ و ۲۹۹۹۳۳۹۹ تماس حاصل نمایند.

بانی تهرانی، مدیر عامل، معین سهرابی شرکت تهرانی ترمینال انرژی (سهامی خاص) آگهی مناقصه عمومی شماره ۸۰۱/ک/م/۹۵۰۳/۹۵۰۳

موضوع مناقصه: حمل و تخلیه لیچه زیر بوئکر باطله حومه کارخانه زغالشویی انجیر تنگه، شامل یکارگیری دو دستگاه کامیون ده چرخ، دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت زغالسنگ البرز مرکزی مبلغ تضمین: به میزان پنج درصد قیمت پیشنهادی سالانه نوع تضمین: مطابق با آئین نامه تضمین معاملات دولتی هزینه خرید اسناد مناقصه: ۰۰۰/۰۰۰/۵۰۰ریال (پانصد هزار ریال) واریزه به حساب شماره ۶۰۰۸۲۹۹۶۰۰۸ بانک ملی شعبه آزادشهر تاریخ فروش اسناد مناقصه: تا پایان ساعت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۹۵/۴/۸ آخرین مهلت ارائه پیشنهادها: تا تاریخ ۹۵/۴/۹ لغایت ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۹۵/۴/۲۱ تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: ۹۵/۴/۲۱ راس ساعت ۱۳ در سالن اجتماعات شرکت محفل فروش اسناد و تحویل پیشنهادها: مازندران، سوادکوه، کیلومتر ۱۸۵ محور سوادکوه شرکت زغالسنگ البرز مرکزی طبقه دوم، دفتر امور پیمانکاران به پیشنهادهایی که فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و بعد از مدت زمان تعیین شده در فراخوان واصل شود و همچنین پیشنهادهایی فاقد سیرده، سیرده مخدوش یا کمتر از مبلغ تعیین شده، چک شخصی و نظایر آن مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

مدت اعتبار پیشنهاد مالی: دو ماه عـتقاضی باید تمام صفحات اسناد مناقصه و فرم پیشنهاد قیمت را مهر و امضا نماید. در صورت داشتن سابقه، مدارک و مستندات مبنی بر انجام قرارداد‌های موضوع مناقصه ارائه گردد. سایر اطلاعات، جزئیات و الزامات مربوطه در اسناد مناقصه درج شده است. متقاضیان می‌توانند پسرای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۱۱۴۵۴۴۴۰۰۰ داخلی ۲۲۴ شرکت زغالسنگ البرز مرکزی تماس حاصل نموده و یا به سایت شرکت به نشانی www.cacco.ir و به پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به نشانی iets.mporgir مراجعه نمایند.

شرکت زغالسنگ البرز مرکزی

ردیف	عنوان	شهر	قیمت پایه	مبلغ تضمین شرکت در مزایده	مدت اجاره
۱	پهنلی	سرعین	۱/۷۹۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۷۹/۲۰۰/۰۰۰	۹۵/۱۲/۳۰ لغایت ۹۵/۴/۱۵
۲	نیل سوسنی	سرعین	۵۲۹/۷۵۰/۰۰۰	۵۲/۹۷۵/۰۰۰	۹۵/۱۲/۳۰ لغایت ۹۵/۴/۱۵
۳	گاویش گولی	سرعین	۱۳/۴۸۷/۴۰۰/۰۰۰	۶۰۴/۶۲۳/۰۰۰	۹۵/۱۲/۳۰ لغایت ۹۵/۴/۱۵
۴	مبلغ شرکت در مزایده: واریز مبلغ مربوطه مندرج در جدول فوق و اسناد و شرایط مزایده به صورت واریز نقدی در حساب شماره ۰۰۴/۸۰۸۴۱۰۰۲۷۵۰۸۰۸۳۲۰۰۸ سیبا بانک ملی در وجه شرکت آب منطقه‌ای اردبیل و یا ضمانتنامه بانکی معتبر.				
۵	مسایر شرایط: شرکت کنندگان از تاریخ درج آگهی نوبت دوم به مدت ۴ روز می‌توانند اسناد مزایده را پس از واریز مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۳۰۰ریال به شماره حساب ۰۰۸۰۸۳۲۰۰۸/۲۱۷۵۰۸۰۸۳۲۰۰۸ سیبا بانک ملی از امور تدارکات و خدمات پشتیبانی شرکت واقع در میدان ارتش - شرکت آب منطقه‌ای اردبیل به شماره تلفن ۰۰۰/۰۰۰/۴۵۰۳۳۷۱۰۰۰ اخذ نمایند و پیشنهادهات خود را حداکثر تا ۱۴ روز پس از درج آگهی نوبت دوم به دفتر حراست آب منطقه‌ای اردبیل تحویل نمایند. ضمناً تاریخ و محل قطعی گشایش پیشنهادات در اسناد مزایده قید خواهد شد.				

وبسایت: www.arrrw.ir
Email: info@arrrw

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای اردبیل

«هوالباقی»

فرهیخته گرامی، جناب آقای رضا بابایی

در گذشت پدر گرانقدر شما را در ایام ماه مبارک رمضان، تسلیت عرض می‌کنیم و در این ماه استجابت دعا، از خداوند متعال شادی روح آن مرحوم و صبر و اجر برای بازماندگان مسألت داریم.

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران در نظر دارد انجام امور خدماتی و عملیاتی در مجتمع آنتیموان را از طریق برگزاری مناقصه به انجام رساند. بدینوسیله از علاقمندان دعوت به عمل می‌آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۹۵/۳/۲۵ تا ساعت ۱۶ مورخ ۹۵/۴/۱۰ نزد بانک ملی شعبه میدان ولیعصر به‌نام این شرکت به آدرس: تهران بالاتر از میدان ولیعصر، روبروی سینما استقلال، شماره ۱۷۱۳ برج جنوبی، طبقه پنجم، امور بازرگانی مراجعه نمایند. ضمناً مهلت ارائه پیشنهادها حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه ۹۵/۴/۱۲ تعیین می‌گردد.

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران در نظر دارد انجام امور ایاب و دهاب پرسنل مجتمع سنگ آهن سرچان در استان کرمان را از طریق برگزاری مناقصه به انجام رساند. بدینوسیله از علاقمندان دعوت به عمل می‌آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۹۵/۳/۲۵ تا ساعت ۱۶ مورخ ۹۵/۴/۱۰ نزد بانک ملی شعبه میدان ولیعصر به حساب معرفي نامه واصل فیش واریزی به مبلغ سیصد هزار ریال به حساب شماره ۰۰۵۷۹۹۳۵۹۰۰۵ نزد بانک ملی شعبه میدان ولیعصر به نام این شرکت به آدرس: تهران بالاتر از میدان ولیعصر روبروی سینما استقلال شماره ۱۷۱۳ برج جنوبی طبقه پنجم-امور بازرگانی مراجعه نمایند. ضمناً مهلت ارائه پیشنهادها حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه ۹۵/۴/۱۲ تعیین می‌گردد.

قابل توجه فرهنگدوستان

از سایت فروشگاه اینترنتی کتاب‌های (کتابخانه) باز دید کنید.

بایوستن به سایت فروشگاه اینترنتی انتشارات اطلاعات

کتاب مورد علاقه خود را تهیه نمایید.

www.ketabtellaa.com

واحد اطلاع رسانی انتشارات اطلاعات

شرکت آب منطقه‌ای اردبیل در نظر دارد آبگرم‌های معدنی سرعین (گاویش گولی، پهنلی و نیل سوسنی) را براساس اختیارات حاصل از قانون توزیع عادلانه آب و آیین‌نامه معاملات شرکت‌های سهامی آب منطقه‌ای به شرح ذیل و به صورت مزایده جهت اجاره در اختیار اشخاص واجد شرایط حقوقی و حقیقی قرار دهد:
۱- موضوع مزایده: بهره‌برداری از آبگرم‌های معدنی گاویش گولی، پهنلی و نیل سوسنی در سرعین به صورت اجاره یک ساله.
۲- موقعیت جغرافیایی: استان اردبیل، شهرستان سرعین
۳- مدت اجاره: به مدت هشت ماه و نیم و به شرح جدول زیر:

«هزینه آگهی به عهده بردن‌گان مزایده خواهد بود»

فضایل فراموش شده

آیت‌الله‌العظمی حسین مظاهری	
	
بخش ششم	
<p>اگر جنگ نرم بود. غیرت را از مردها و حی را از زنها گرفتند. وقتی زن بی‌بجا و مرد بی‌غیرت باشد، معلوم است که به کجا می‌رسد و دیگر نمی‌تواند پیروز شود.</p> <p>دنایا استکباری الان خیلی تبلیغ می‌کند و می‌گوید که اگر بخوایم بر جمهوری اسلامی پیروز شویم، فقط با جنگ نرم. باید کاری بکنیم که مردم راجع به دین و مسجد و روحانیت بی‌افتنا شوند؛ پس باید غیرت و حمیت و تعصب دینی را از مردها و حیا را از زنها بگیریم؛ لذا روی دبیرستانها خیلی کار می‌کنند و موفق هم بوده‌اند! چقدر از دخترهای دبیرستانی رفیق دارند! معلوم است که او دیگر نمی‌تواند مادر باشد. باید تئوسری‌خور باشد؛ همان که قرآن می‌فرماید: «يُذِخْ أَبْنَاءَهُمْ وَ يَسْجِیْ نِسَاءَهُمْ». تئوسری‌خوردن دو قسم است: استکبار جهانی می‌کند و گاهی عروسکش می‌کند برای دیگران! فرعون علاوه بر اینکه از بنی‌اسرائیل کثفت درست می‌کرد و جوانها را می‌کشت، عمده آن جنگ نرم بود که قرآن می‌فرماید: «لَا ذَلَّکَ لِبِلَآءِ الْعَمِیْنِ». خیلی بالای بزرگی است که ملتی غیرت و حیا نداشته باشد. بعضی اوقات می‌فرماید: «لَیْسَ مِنْکُمْ فِیْہِمْ اَبْنٌ مِّنْکُمْ» یعنی بی‌غیرتی و بی‌عصمتی کار می‌کند، روی خودشان کار نمی‌کند. کسانی که وارد در فضایا هستند، می‌دانند که در آمریکا اصلا روی بی‌حیایی، بی‌عفتی و بی‌غیرتی کار نمی‌شود، بلکه در ممالک اسلامی کار می‌شود. استکبار جهانی یک ضربه کاری از جمهوری اسلامی خورده، می‌خواهد این ضربه را پس بدهد. نمی‌تواند مثل عراق جنگ نظامی بکند، اما می‌تواند با جنگ نرم پیروز شود! مردم را مشغول خودشان کند. برسد به آنجا که دخترها رفیق داشته باشند. خیال هم نکند که کار ساده است. چند روز قبل می‌خواندم که پسر۱ تعریف کرده بود که رفیقم گفت من دختری را پرودم یا به باغ برویم. مرا به باغ برد و منتظر بودیم که موبایلش را برداشت و فیلم می‌دید و من از او قایدم که فیلم را ببینم. دیدم دختری که قرار است بیاید، خواهر خودم است! وضع ما به اینجا رسید است: پسرمان بدتر از دخترمان و دخترمان بدتر از پسرمان است! وضع ما رسیده به اینجا که دانشگاهای ما بدتر از دبیرستان‌ها و دبیرستانها بدتر از دانشگاهها!</p> <p>دانشگاههای ما باید اسلامی شود. رفتند، مسخره کردند که: فیزیک مگر اسلامی و غیراسلامی دارد؟! فیزیک اسلامی و غیراسلامی ندارد، اما اگر دانشگاه بخواد بر غرب پیروز شود، باید زنها حیا داشته باشند و مردها غیرت. خیال نکند که عفت زن چیز ساده‌ای است. بی‌حیایی به زنش بکند، جنهم مرید و بدشنام بوی گند می‌دهد و جهنمیان از گند آنها آزرده خاطر می‌شوند و آنها را نهی می‌کنند و پیش خدا شکایت می‌کنند! ایضا فضیلتی فراموش شده است. وای به این بی‌حیایی‌ها! به این بی‌بی‌حیایی‌ها! وای به همه مخصوصا سنولان که بی‌عفتا به این بی‌حیایی هستند!</p>	

اعضا و جوارح ما – این چشم و گوش و دست پا – نعمت‌های خدایت و پیش ما امانت است. ببینید ارزشش چقدر است که به یکی که وضع مالی‌اش خیلی بد است و افطار هم ندارد و بیهوا روی دشتش مانده‌اند، می‌گویند: «دو تا چشمت را می‌گیرم و تمام جهان را به تو می‌دهم.» چه کسی حاضر می‌شود که بدهد؟ میلیاردها به تو می‌دهم و دو تا دستت را می‌گیرم. چه کسی حاضر است؟ اینها نعمت‌های خدایت و خدا آنها را مجانی داده و امانت است؛ پس خیانت مکن. خیانت چیست؟ چشم‌چرانی! این فیلم‌ها و ماهواره‌ها را تماشاکردن و گوش دادن به این برنامه‌های غلط. ما وقتی امامتداریم که چشم را به‌جا و گوش و زبان را به‌جا استفاده کنیم، و الا خیانت در امانت است.

دو امانت پیامبر
پیغمبر اکرم(ص) هم دو چیز نزد ما امانت گذاشته است و خیلی هم بر آنها پافشاری دارد و آن قرآن و «عترت» است: «اَلَا تَقَالُ فِیْکَ الْفُتُلُیْنَ کِتَابَ اللّٰهِ وَ عِترَیْ اَهلِ بَیتِی: ما اَنْ تَمْسُکَمنَّ بِهَما، اَنْ تَقْضُوا اِدا وَا لَنْ یُفْرقَا حَتّٰی یرُدَّا عِلیَّ الحَوضِ». من و عترت! چقدر نزد شما به امانت گذاشتم؛ یکی قرآن و یکی عترتم، خانواده‌ام. تا وقتی که به آنها چنگ زده‌ایم، هرگز گمراه نمی‌شوید. و این دو هیچ‌گاه از هم جدا نمی‌شوند تا در حوض [کوش] به پا بازگردند. قرآن و عترت دوش به دوش هستند؛ باید خیانت به امانت نکنیم و عمل به قرآن و متابعت از اهل بیت(ع) داشته باشیم. هر که چنین نکند، خیانت در امانت و آن هم با رسول گرامی(ص) کرده است. ببینید که گناه چقدر بزرگ است!

زن، مال شوهرش است. باید خیانت در امانت نکند. پیغمبر اکرم(ص) می‌فرماید: زنی که در عفت خیانت به شوهر بکند، یا مردی که در غیرت خیانت به زنش بکند، جنهم مرید و بدشنام بوی گند می‌دهد و جهنمیان از گند آنها آزرده خاطر می‌شوند و آنها را نهی می‌کنند و پیش خدا شکایت می‌کنند! ایضا فضیلتی فراموش شده است. وای به این بی‌حیایی‌ها! به این بی‌بی‌حیایی‌ها! وای به همه مخصوصا سنولان که بی‌عفتا به این بی‌حیایی هستند!

این فضیلت بنا‌به‌اذنایا مقدس است که پیغمبر اکرم(ص) می‌فرماید اگر کسی حیا ندارد، نمی‌تواند. در روایت دیگر می‌فرماید: «کسی که حیا ندارد، عقل ندارد. در روایات فراوانی می‌گوید از پیغمبر اکرم(ص) و هم از ائمهٔ طاهریان(ع) وارد شده: *مَنْ سَقَى نَفْلَ کَرَمٍ لَّدُنْهُ، مِمَّنْ لَا حَیَآءَ لَہٗ لَا عَقْلَ لَہٗ*. آدم بی‌حیا، دین ندارد، عقل ندارد. اگر عقل داشت، حیا داشت، اگر دین داشت، حیا داشت. خدا ناچسب تل فرعون در تاریخ کم آمده است. او توانسته بود مردم را استعمال بکند که علاوه بر سلطنت، ادعای خدای کرد و مردم بی‌عفت و بی‌حیایی از قرآن و روایات فهمیده می‌شود که او حیا و غیرت مردم را گرفت، یک مرد بی‌اعتنایی شدند و بعد ادعای خدای کردند آن مرد بی‌عفت و دین، خدایی او را قبول کردند! یک آیه در قرآن هست که تکرار شده و می‌فرماید کار فرعون این بود: «يُذِخْ أَبْنَاءَهُمْ وَ یَسْجِیْ نِسَاءَهُمْ». این دو مفسران دو نوع معنا کردند. یک معنا که مشهور است، این است که سر پسرها را می‌برد و دخترها را هم به دلت برساند. می‌گوید: «یَا ذَلَّکَ لِبِلَآءِ الْعَمِیْنِ» یعنی طوری‌دیگر معنا کرده‌اند:«يُذِخْ أَبْنَاءَهُمْ» یعنی غیرت را از مردها می‌گرفت و مردها بی‌غیرت می‌شدند «و یَسْجِیْ نِسَاءَهُمْ» یعنی از زنها می‌گرفت و کسانی را که زن و حیا را در غیرت نداشت، آنکه می‌توان سوار این جامعه شد.

این معنا را دنیای غرب همیشه با جمهوری اسلامی داشته و تبلیغ هم روش کرده است. جمهوری اسلامی نیست نمی‌شود، جنگ نظامی کرد، دلش هم آن هست. سال جنگ که دنیا ما با کشید، اما نه اینکه پیروز شد، بلکه با وجود امکانات جمهوری اسلامی پیروز شد. لذا گفتند: «جنگ نظامی نمی‌شود؛ اگر می‌خواهید پیروز شوید، غیرت را از مردها و حیا را از زنها بگیرید، آنکه مسلط شدن بر مردم خود باعث و بی‌غیرت و بی‌حیا آسان است» به این می‌گویند جنگ نرم. با گرفتن حیا از زنها و گرفتن غیرت از مردها، جامعه غوطه‌ور در شهوت شده است. پیروز شد، بر جامعه‌ای که حرف اول را شهوت می‌زند و مردم غوطه‌ور در مادیّت و هوا و هوس‌اند، آسان است. مصادقات اندلس.

سقوط اندلس
مسلمان‌ها اسپانیا را گرفتند و در آنجا خیلی کار فرهنگی کردند که الان مساجد و مدرسه‌ها و میراث فرهنگی بسیاری باقی مانده است. لشکر مسلمان‌ها را کشتی رفت آن طرف دریا، رئیس لشکر گفت: «اکشتی‌ها را آتش بزنید!» بعد روز کرد و به اسپانیا و گفت: «یا پیروزی یا غرق در این دریا، هر کدام را می‌خواهید، انتخاب کنید. چند روز طول نکشد و اسپانیا را گرفتند. خیلی کار فرهنگی کردند و عالی بود؛ دشمن دید که نمی‌تواند با جنگ نظامی اسپانیا را بگیرد، لذا با جنگ نرم جلو آمد. همین چیزی که الان دنیای استکبار با ما می‌کند.

غیرت را از مردها و حیا را از زنها گرفتند، مجالس بی‌عفتی برپا کردند و عفت را می‌زدیم و در خیابان‌ها و کوچه‌ها به خرم اسلام، یک مسلمان این طرف به دار آویزان شده و یک مسلمان آن طرف و بوی تعفن بلند است و بالاخره همهٔ مسلمانانی را که زیر بار نرفتند، کشتند و اسپانیا را گرفتند. همهٔ تاریخ‌نویس‌ها – چه دشمن و چه دوست – می‌گویند اگر اندلس گرفته شد، بر کرد و فوج فوج مردم را در آنجا ریاستی داشت، محمد بن رافع که در آنجا ریاستی داشت، می‌گویم پدرم یک روز مرا خواست و کتابی از زیر خاک در اتاق بیرون آورد و گفت: «این قرآن است، مواظب باش که این کتاب را از تو نگیرد و بدان که امروز و فردا مرا می‌کشند، بعد از آنجا سجد و نه‌رها کرد و گفت: بریز، می‌می‌گیرند و می‌کشند، یا می‌توانی نجات پیدا کنی.» محمد بن رافع می‌گوید من می‌رفتم و می‌دیدم که در خیابان‌ها و کوچه‌ها به خرم اسلام، یک مسلمان این طرف به دار آویزان شده و یک مسلمان آن طرف و بوی تعفن بلند است و بالاخره همهٔ مسلمانانی را که زیر بار نرفتند، کشتند و اسپانیا را گرفتند. همهٔ تاریخ‌نویس‌ها – چه دشمن و چه دوست – می‌گویند اگر اندلس گرفته شد، بر

پیامبر(ص) فرمود: «هیچ آیه‌ای در قرآن نیست جز آنکه ظاهر و باطن دارد.» از امام باقر(ع) دربارهٔ این سخن پرسیده‌اند، فرمود: «ظاهر آن همان تنزیل آن، و باطن قرآن، تأویل آن است.» طبیعت بیان قرآن این است که ظاهری آشکار و باطنی پنهان دارد. ظاهر قرآن، چیزی است که بر اساس تنزیل آن استفاده می‌شود، یعنی با کمک شواهدی همگام نزول، مفهومی محدود در چارچوب مناسبتی که موجب نزول آیه شده است استفاده می‌گردد و از آن فراتر نمی‌رود. این دلالت، دایره‌ای محدود دارد.
لیک در پس این دلالت ظاهری، دلالتی بر مفهومی

ظاهر و باطن قرآن

عام وجود دارد که از فحوای کلام، پس از الغای خصوصیات برآمده از اسباب نزول برمی‌آید. این مفهوم گسترده، مقصود اصلی است که هدف کلام را شکل می‌دهد و همین، تأویل آن است، یعنی مفهوم سخن در نهایت بدان بازمی‌گردد.

نمونه‌اش این آیه است: «و ما ارسلنا من قبَلک الا رجالا نوحی الَیْهِمْ فَنَسْلُوا اهل الذکر ان کُنتُم لاتَعْلَمونَ. بِالْبَیِّنَاتِ وَ الزَّیْرِ: پیش از تو جز مردانی که بدیشان وحی می‌کردیم، نفرستادیم. پس اگر نمی‌دانید، از آگاهان پرسید، [زیرا آنان را] با دلایل آشکار و نوشته‌ها [فراستادیم].» این آیه، خطاب به مشرکان است، آن هنگام که در امکان مبعوث‌شدن بـسـری، تشکیک نمودند: «اقالو ما انزل الٰه علی یسر من شئ» گفتند: خدا چیزی بر بشری نازل نکرده.» قرآن به آنان پیشنهاد کرد که در این باره از اهل کتاب پرسند: «فَسئل الذّٰلِینَ یَقْرَءونَ الکتاب من قِبَلِکَ» از کسانی که پیش از تو کتاب [آسمانی] می‌خواندند، پرس.» این معنا، مفهوم ظاهر تنزیل آیه است که به افرادی خاص، مسأله‌ای ویژه و زمانی مشخص، محدود می‌باشد…

لیسک اگر آیه به همین معنی ظاهری با دایره کوتاهش محدود می‌گشت، پس از سیری شدن آن دوره، هیچ گونه قیادیه‌ای در آیه – جز گزارش ماجرای سیری شده – باقی نمی‌ماند! و اگر دقت نظر در مفاد عام آیه که از فحوای آن پس از الغای خصوصیات بی‌ارتباط با اصل معنا برمی‌آید صورت نمی‌گرفت، هر آیه‌ای تاریخی مصرفی مخصوص به خود داشت و در مسیر ابدیت جاری نمی‌گشت! آن‌که روشن است که در آیه یاد‌شده، مشرک‌بودن مخاطبان، خصوصیتی ندارد، بلکه ملاک، جَهل آنان به حقیقت امر است؛ چنان که مسأله نبوت نیز خصوصیتی نداشته و مراد، هرگونه ناآگاهی از مسائل شریعت است. همچنین

«هل کتاب» بودن کسی که مورد پرسش واقع شدند نیز خصوصیتی ندارد و صرفا دانیای آیه نسبت به آنچه مشرکان نمی‌دانستند، اهمیت‌داشته است؛ بنابراین مفاد آیه چنین می‌شود: هر کسی که مسأله‌ای از مسائل شریعت را می‌پرسد، باید دانند، شایسته است در آن مورد به دانیان مراجعه نماید: «جَاهِلْ یَاسِید» در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر در قرآن، آیات حکمی وجود دارد که مراد آنها آشکار است و به بیان تکلیف، احکام، اندرزها، آداب و موارد مشابه آن پرداخته‌اند. این بخش، حجج فراوانی از آیات را در بر می‌گیرد که بیشتر

حدیث هفته
از امام جواد علیه‌السلام روایت شده است:
هر که کار زشتی را نیک بشمارد، در آن کار شریک است.
بحار الانوار

سیری در دعای ابوحمزه ثمالی بر در حق کوفتن حلقه‌ی وجود

استاد کریم زمانی

بخش دوم

اشاره: پیشتر بخش نخست ترجمه «دعای ابوحمزه ثمالی» به قلم استاد زمانی از نظر خوانندگان گرامی گذاشت. اینک بخش دوم و بقیه این متن آموزنده:

سرور، تورا به زبانی خوام که گناشت از گفتار ناتوان ساخته؛ پروردگار، تو را با دلی خوام که جرم و جبرتش را آن تباه ساخته و پروردگار، تو را خوام در حالی که بیمناک و شیفته و امیدوار و فراسامه.

سرور، چون به گناهم نگرم، بیمناک

آنجده در پی آمده است کنکاشی پیرامون ضایعات مواد غذایی و بررسی علل و عوامل آن در ایران و جهان است که بخش اول آن را در شماره قبل ملاحظه کردید و اینک بخش دوم و پایانی را می خوانید:

گزارش مرکز تحقیقات مجلس شورای اسلامی در دی ۱۳۹۲ حاکی از آن است که گندم و آرد عرضه شده به صنعت نان در ایران باید از کیفیت لازم برخوردار باشد. بخشی از گندم تأمین شده کشور (عسم از تولید داخل یا وارداتی) فاقد کیفیت لازم است؛ محموله‌های گندم به‌علت جذب رطوبت در زمان حمل، اغلب نم کشیده، وزشان دستخوش افزایش می‌شود. به‌لیم مورد ذخیره‌سازی در سیلوا می‌غلب با افت کیفی در آن مواجه است) به کارخانه‌های آردسازی تحویل می‌شود. این کارخانه‌ها، آرد باکیفیت را به مغازه‌های شیرینی‌فروشی و کارخانه‌های بیسکویت‌سازی و سبوس گندم را به مزارع حیوانات می‌فروشند. این شرکت‌ها اغلب با تهیه آرد کم‌کیفیت از گندم نامرغوب، آن را با قیمت مصوب به نالوایی ها عرضه می‌کنند. این الگوی عرضه، در کنار شیوه‌ای ناکارآمد پخت و نسان و کمبود صلاحیت کافی در نیروی کار صنعت نان موجب تولید و عرضه نان بی‌کیفیت و پر دورریز در جامعه می‌شود.

زنجیره‌های تأمین برنج کشور باید کارآمد شود. به گفته اسدی (از کارشناسان موسسه تحقیقاتی برنج ایران) به‌دلیل فقدان ماشین‌آلات کارآمد و نارسایی دانش و آموزش منابع انسانی در عملیات فراوری برنج، ۲۵ درصد از تولید برنج ایران به برنج شکسته تبدیل می‌شود. وی به‌علاوه بیان کرده که در مواقع اشباع بازارهای کشور از برنج وارداتی، وارداتی پهنلدمت موجود در بسته‌بندی، تدارکات و صنایع فراوری می‌داند. نروانی رئیس کنفدراسیون صادرات هم میزان ضایعات موجودات را در کشور بین ۲۵ تا ۳۰ درصد ارزیابی کرده و آن را عمدتاً ناشی از نارسایی های موجود در لجستیک و حمل‌ونقل سرمایه‌ی خروما در هر زمان، سالانه ۳۵ درصد از خروما تولیدشده در ایران به‌دلیل فقدان خریدار در انبارها باقی مانده و به ضایعات تبدیل می‌شود.

ضایعات تولید خروماي کشور هم بسیار بالاست. چنانکه به گفته پورحیدری رئیس انجمن ملی خروما و هر زمان، سالانه ۳۵ درصد از خروما تولیدشده در ایران به‌دلیل فقدان خریدار در انبارها باقی مانده و به ضایعات تبدیل می‌شود.

کاوسی رئیس انجمن خروای بوشهر هم با تأیید وضع نامطلوب صنعت خرومای ایران گفته که ضایعات زیادی در تولید، بسته‌بندی و حمل‌ونقل محصولات کشاورزی و ضایعات زباله در انبارها باقی مانده و به ضایعات تبدیل می‌شود. امیر ناپسند تلقی می‌شود. ایسن باور نزد ایرانیان قدمتی چند هزارساله دارد؛ فرد ایرانی اغلب آن را در اوان کودکی در نهاد خانواده می‌آموزد و در تمام عمر خود با آن بیشتر به عنوان تغییر در الگوی مصرف را می‌توان در تغییرات قیمت و میزان مصرف محصولات اساسی غذایی در دهه گذشته مشاهده کرد.

۱۵میلیارد لاری که سالانه دور می ریزیم

مدیریت جلوگیری از ضایعات مواد غذایی

«**ضایعات موادغذایی در کشور بیشتر صبیغه تکنولوژیک دارد تا ماهیت فرهنگی؛ از این رو**

بهبود فناوری زنجیره‌های تأمین غذا در کشور یکی از اساسی‌ترین کارهایی است که باید و ججه

همت دولت و ملت در جمهوری اسلامی ایران قرار بگیرد و این کار باید در چارچوب تنظیم

«خط مشی جامع تأمین غذا» در سطح ملی و اجرای جهادی آن در کشور تعقیب شود

خود با دل و جان به آن پایبند

است. علاوه بر این، فشارهای اقتصادی بر خانوار متوسط ایرانی در سالهای اخیر موجب شده که در جمهوری اسلامی ایران دامن میزبان مصرف مواد خوراکی در آن

«خوارت» زنجیره تأمین نگاه کنیم

تا اسراف و اتلاف در جامعه

این موضوع بیش از پیش به

دغدغه فقدان «خط مشی تأمین غذا»

در جمهوری اسلامی ایران دامن

اقتصادی

اقتصاد مقاومتی است. الگوهای

ضایعات موادغذایی در ایران

شیبه به کشورهایی است که طبق

گروبنندی سازمان بین‌المللی غذا

و دارو در جنوب و جنوب شرق

آسیا قرار دارند؛ نظریات و اظهارات

کارشناسان و مسئولان کشور در

صنایع غذایی و بخش کشاورزی

این هم مؤید این حکم هستند. این

حکم متضمن آن است که ضایعات

موادغذایی در کشور ما بیشتر

صیغه تکنولوژیک دارد تا ماهیت

فرهنگی. از این رو بهبود فناوری

زنجیره‌های تأمین غذا در کشور

یکی از اساسی‌ترین کارهایی است

که باید وجه همت دولت و ملت

در جمهوری اسلامی ایران قرار

بگیرد. این کار باید در چارچوب

تنظیم «خط مشی جامع تأمین غذا»

در سطح ملی و اجرای جهادی آن

در کشور تعقیب شود.

غذا در فرهنگ ایرانی –

اسلامی تجلی اعطای روزی و

برکت از سوری خداوند به انسان

است؛ این نگرش فرد ایرانی را

پاینده به حفاظت و استفاده مؤثر

از موادغذایی و شکرگزاری برای

بهرمندی از آن می‌کند. با این حال

چنانکه گفتیم برخی از الگوهای

مصرف مضر در سطح محدود در

جامع ایرانی مشاهده می‌شوند که

حاکی از مصرف‌گرایی و اسراف

هستند؛ این الگوها باید به‌ویژه در

برخی کسب‌وکارها و صنایع غذایی

از جمله هتل ها، رستوران ها،

آشپزخانه‌ها و غیره کنترل شوند.

در مقایسه با ترویج این الگوهای

مصرف باید در نظر داشت که

راهکارهای اساسی را بیشتر باید در

بین‌برنامه‌های فرهنگی جست و نه

کنترل های دستوری در بازارها.

اگرچه وضع کنونی ضایعات

موادغذایی حاکی از اتلاف های

اقتصادی کلان در سطح ملی است،

اما این در عین حال حکمی

جامع کشور است و نمی‌تواند معض

آنچه ضایعات غذایی در کشورهای

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

اقتصادی

اقتصاد مقاومتی است. الگوهای

ضایعات موادغذایی در ایران

شیبه به کشورهایی است که طبق

گروبنندی سازمان بین‌المللی غذا

و دارو در جنوب و جنوب شرق

آسیا قرار دارند؛ نظریات و اظهارات

کارشناسان و مسئولان کشور در

صنایع غذایی و بخش کشاورزی

این هم مؤید این حکم هستند. این

حکم متضمن آن است که ضایعات

موادغذایی در کشور ما بیشتر

صیغه تکنولوژیک دارد تا ماهیت

فرهنگی. از این رو بهبود فناوری

زنجیره‌های تأمین غذا در کشور

یکی از اساسی‌ترین کارهایی است

که باید وجه همت دولت و ملت

در جمهوری اسلامی ایران قرار

بگیرد. این کار باید در چارچوب

تنظیم «خط مشی جامع تأمین غذا»

در سطح ملی و اجرای جهادی آن

در کشور تعقیب شود.

غذا در فرهنگ ایرانی –

اسلامی تجلی اعطای روزی و

برکت از سوری خداوند به انسان

است؛ این نگرش فرد ایرانی را

پاینده به حفاظت و استفاده مؤثر

از موادغذایی و شکرگزاری برای

بهرمندی از آن می‌کند. با این حال

چنانکه گفتیم برخی از الگوهای

مصرف مضر در سطح محدود در

جامع ایرانی مشاهده می‌شوند که

حاکی از مصرف‌گرایی و اسراف

هستند؛ این الگوها باید به‌ویژه در

برخی کسب‌وکارها و صنایع غذایی

از جمله هتل ها، رستوران ها،

آشپزخانه‌ها و غیره کنترل شوند.

در مقایسه با ترویج این الگوهای

مصرف باید در نظر داشت که

راهکارهای اساسی را بیشتر باید در

بین‌برنامه‌های فرهنگی جست و نه

کنترل های دستوری در بازارها.

اگرچه وضع کنونی ضایعات

موادغذایی حاکی از اتلاف های

اقتصادی کلان در سطح ملی است،

اما این در عین حال حکمی

جامع کشور است و نمی‌تواند معض

آنچه ضایعات غذایی در کشورهای

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

توسعه یافته از دیدگاه جهانی است.

اقتصادی

اقتصاد مقاومتی است. الگوهای

ضایعات موادغذایی در ایران

شیبه به کشورهایی است که طبق

گروبنندی سازمان بین‌المللی غذا

و دارو در جنوب و جنوب شرق

آسیا قرار دارند؛ نظریات و اظهارات

کارشناسان و مسئولان کشور در

صنایع غذایی و بخش کشاورزی

این هم مؤید این حکم هستند. این

حکم متضمن آن است که ضایعات

موادغذایی در کشور ما بیشتر

صیغه تکنولوژیک دارد تا ماهیت

فرهنگی. از این رو بهبود فناوری

زنجیره‌های تأمین غذا در کشور

یکی از اساسی‌ترین کارهایی است

علمای بحرین اقدامات خصمانه آل خلیفه علیه شیعیان را اعلان جنگ خواندند
سرویس خارجی: علمای بحرین با صدور بیانیه‌ای، انحلال جمعیت‌های مخالف دولت، بستن دفاتر وایزداشت افراد را «اعلان جنگ» توصیف کردند.

در این بیانیه آمده است، اقدامات دولت بحرین، اعلان جنگ علیه مخالفان سیاسی، اراده و آرزوهای ملت وهمچنین دشمنی علیه وجود مظاهر دینی و فرهنگی شیعیان بزرگوار بحرین است.علمای بحرین همچنین تاکید کردند، تحرکات مسالمت‌آمیز، تحرکات مشروع است که توجیهات دینی و انسانی واضح خود را دارد و با بستن دفاتر جمعیت‌های سیاسی متوقف نخواهد شد.سداد سوی دیگر، واکنش‌ها به اقدامات ضد حقوق بشری آل خلیفه همچنان ادامه دارد.

در این راستا، سخنگوی وزارت خارجه ایران در واکنش به بستن دفاتر جمعیت «الوفاق» بحرین، رویکرد دولت بحرین در رویارویی با اعتراض‌های مسالمت‌آمیز مردم را موجب پیچیده‌تر شدن بحران داخلی این کشور دانست. «حسین جابری‌انصاری» ابراز امیدواری کرد دولت بحرین با انجام اقدامات اعتمادساز، زمینه لازم برای شروع گفتگوهای جدی و ایجاد آرامش و ثبات در کشور را فراهم کند.

از سوی دیگر، حزب‌الله لبنان با صدور بیانیه‌ای، اقدامات سرکوبگرانه دولت بحرین علیه مخالفان از جمله تعطیلی دفاتر جمعیت «الوفاق» و نیز انحلال جمعیت‌های «الرساله» و «التوحیه الاسلامیه» را محکوم کرد. دراین رابطه، حزب‌الله لبنان، افزایش فشار دولت بحرین به جمعیت‌های معارض را «اعلام آشکار طبیعت استبدادی نظام حاکم توصیف کرد.

در ادامه بیانیه حزب‌الله تاکید شده است ، این اقدامات جنایتکارانه نخواهد توانست ملت بحرین را استسب کند و به سمت عدم مطالبه حقوق خود سوق دهد. در همین حال، «جمعیت اسلامی الوفاق» بحرین، دلیل انحلال و بستن مراکز خود از سوی دولت را ناکامی و شکست آل خلیفه در جداکردن الوفاق از ملت این کشور دانست.الوفاق در بیانیه خود اعتراض‌نشان کرد، دامادری رژیم آل خلیفه به خارج و مشخصا برخی کشورهای همسایه، جامعه جهانی را در برابر مسئولیت هایش قرار داده است.در چنین شرایطی، «عبداللهطیف» ری‌اشد الزبانی « دبیرکل شورای همکاری خلیج‌فارس با اعلام حمایت از اقدامات اقتصادی تقدیر و بر این آل‌خلیفه علیه فعالان حقوق بشر در بحرین ، این اقدامات را در راستای «بازرزه با تروریسم» خواند!

«**عربستان**»

محمد بن سلمان برای گفتگو درباره طرح خود در ارتباط با تغییر اقتصاد عربستان تا سال ۲۰۳۰، با اعضای شورای اقتصاد ملی اوپاما در کاخ سفید دیدار کرد.در این رابطه، کاخ سفید پس از این نشست اعلام کرد، مقامات آمریکا از تعهد عربستان به انجام اصلاحات اقتصادی تقدیر و تمایل آمریکا برای تبدیل شدن به شریکی کلیدی در زمینه کمک به اجرای برنامه اصلاحات اقتصادی عربستان تاکید کردند.

«محمد بن سلمان» همچنین با «اشتون کارتر»وزیر دفاع آمریکا، در مقر «نتاتگون» در واشنگتن دیدار کرد.در خبر دیگری، سرپرست وزارت خارجه رژیم صهیونیستی از ادامه مذاکرات و روابط پشت پرده میان این رژیم و کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس سخن گفت.«دور کوئلد» وزیر امور کشورهای عرب حاشیه خلیج فارس و این رژیم، همکاری منافع وجود دارد.

امکان نفو واگذاری جزایر «تیران» و «صنافیر» مصر به عربستان قوت گرفت

سرویس خارجی:وزیر خارجه مصر اعلام کرد، پارلمان این کشور می‌تواند تصمیم رئیس جمهوری مصر مبنی بر واگذاری جزایر تیران و صنافیر به عربستان را لغو کند.

«سامح شکری» افزود، این یک تعهد قانونی است که پارلمان تصمیماتی

قوه مجریه را بررسی و توافق‌ها و معاهدات بین المللی را تأیید کند. گفتنی

است در پی سفر چندماه گذشته «سلمان بن عبدالعزیز» پادشاه عربستان به

مصر و اعلام توافق‌های چند میلیارد دلاری میان قاهره و ریاض، مصر از

حاکمیت خود بر دو جزیره تیران و صنافیر در خلیج عقبه مصر نظر و آنها

را به عربستان واگذار کرد.

خبر دیگر اینکه ، کمیته تحقیق سقوط هواپیمای عربی‌ها صوبای مصر اعلام کرد، یکی از دو جعبه سیاه این هواپیما که شامل گفتگوهای خلبانان و کادر پرواز است از اعماق دریای مدیترانه بیرون کشیده شد. به گزارش فارس « کششی «ناتجرب» که در اجاره به راض مصر برای کشف اجزای هواپیمای پاشده در دریای مدیترانه بود، موفق شد بخش حاوی اطلاعات گفتگوهای کادر پرواز که مهم ترین قسمت ثبت رویدادهای پروازی است از اعماق آب ها بیرون بکشد. همچنین سازمان هوانوردی مصر از کشف لاشه هواپیمای ناپدیدشده پرواز یک ماه پیش پاریس-قاهره در دریای مدیترانه خبر داد.یک کشنی فرانسوی موفق به کشف لاشه این هواپیما در دریای مدیترانه شد.

«**بلی**»

حمله تروریست های انتحاری به یک قراقرگاه پلیس در نزدیکی شهر سرت، یلی به کشته شدن ۱۰ شبه نظامی و زخمی شدن هفت نفر منجر شد. یک منبع بیمارستانی در بلی با اعلام این خبر افزود، حمله در شهر ابوغربین واقع در جاده ای مواصلاتی که این شهر و سرت را به جنوب کشور متصل می کند، روی داد.

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

اطلاعات

سال نودم

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات - کد پستی ۱۵۲۹۹۵۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹۰

نمابر آگهی ها ۲۱ و ۱۹۶ ۲۲۳۵۰۱

تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۱۳

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

صاحب امتیاز: شرکت ارتباط اچ

مدرس مسئول: سیدمحمد و عا

مدیر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان

اطلاعات

رسول اکرم (ص):
براستی که کمک از جانب خداوند به اندازه
هزینه می رسد و صبر از جانب خداوند به
اندازه گرفتاری می آید.
من لا یحضره الفقیه

وقتی پول مساله مهم زندگی است



برکسی پوشیده نیست که استرس های مالی یکی از مهم ترین دلایل اختلاف نظر و مشکلات یک رابطه است.

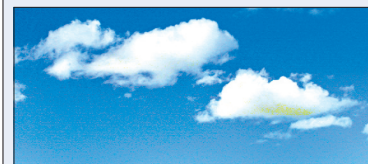
می گویند احساس دوست داشتن است که یک رابطه را پایدار نگه می دارد اما واقعیت چیز دیگری است.

وقتی اوضاع مالی تان مناسب نیست و نمی توانید با شرایط سخت زندگی سازگار شوید عواطف تان هم تحت تاثیر آن قرار می گیرد.

اما فقط هم مشکل مالی نیست؛ اگر شما پول کافی هم داشته باشید و بدهکار دیگران هم نباشید اما روش های مدیریت مالی تان با هم فرق داشته باشد این می تواند به یک تنش جدی در رابطه تبدیل بشود.

در صفحه ۶ بخوانید

پیک تنگه آسمان



خدایا

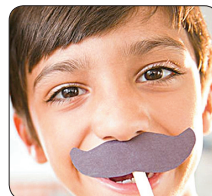
به تو پناه می بریم از وسوسه های شیطان رجیم و فریب های او. و به تو پناه می بریم از دل بستن به تمناهای او و وعده های او و فریب ها و دام های او. بار خدایا، به تو پناه می بریم، هر گاه شیطان طمع در آن ورزد که ما را از طاعت تو منحرف دارد و از برای خواریمان به راه معصیت تو کشاند و گناهانی که در دیده ما بیاراسته است ما را خوشایند بود و طاعتی که در دل ما ناخوش فرا نموده است بر ما گران آید.

بار خدایا، ما را نیروی عبادت ده و بدان، شیطان را از ما بر آن، بر سعی ما در راه محبت خود بیفزای و به آن، شیطان را خوار گردان. میان ما و او حجابی قرار ده که بر افکندنش را نتواند و سدی چنان استوار که از رخنه کردنش عاجز آید.

دعای هفدهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (روزه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

قاپ دهانه



بلوغ: تغییر شگفت انگیز زندگی

صفحه ۷



پیشنهاد سرانیزبیره پلو عربی

صفحه ۴



چرا با وجود ورزش وزن کم نمی کنید؟

صفحه ۵



مردی با دو زن

صفحه ۳

روزه داری سالم با نوشیدنی های خانگی

جنگالی اش، هالیوود تصمیم گرفت که ستاره ای را بر روی دیوار مزین به نام محمد علی کلی گرداند و این اولین ستاره ای بود که برای شخصی بر روی دیوار نصب می شد در حالی که نام دیگر افراد بر روی زمین نقش می بست.

روزه داری

در ماه رمضان چند جوان، پیر مردی را دیدند که دور از چشم مردم، غذا می خورد. به او گفتند: ای پیر مرد مگر روزه نیستی؟
پیرمرد گفت: چرا روزه ام، فقط آب و غذا می خورم، جوانان خندیدند و گفتند: واقعا؟

پیرمرد گفت: بلی، دروغ نمی گویم، به کسی بد نگاه نمی کنم، کسی را مسخره نمی کنم، با کسی با دشنام سخن نمی گویم، کسی را آزرده نمی کنم، چشم به مال کسی ندارم و...

ولی چون بیماری خاصی دارم متأسفانه نمی توانم معده را هم روزه دارم کنم، بعد پیرمرد به جوانان گفت: آیا شما هم روزه هستید؟ یکی از جوانان در حالی که سرش را از خجالت پایین انداخته بود، به آرامی گفت: خیر ما فقط غذا نمی خوریم!

در هالیوود خیابانی هست به اسم خیابان نامداران، که در این خیابان برای قدردانی از افراد مشهور اسمشان رو داخل یک ستاره طلایی رنگ می نویسند و مردم هر روز اسم آنها را می بینند. زمانی که به محمد علی، بوکسور معروف و مسلمان آمریکایی، اطلاع دادند که ستاره ای نیز برای وی بگذارند تا اسمش در این خیابان ثبت شود و مردم هر روز اسمش را داخل یک ستاره طلایی رنگ ببینند، به انجام این کار راضی نشد. این در حالی بود که این کار از آن زمان تا به حال جزو افتخارات ستارگان هالیوود و آمریکا می باشد.
هالیوودی ها خیلی تعجب کرده بودند از این کار محمد علی که راضی نشده بود اسمش در این خیابان ثبت بشود، و این برای اولین بار بود که شخصی از انجام این کار سر باز زده بود. زمانی که از او پرسیدند چرا راضی به انجام این کار نشده است، در پاسخ قاطعانه گفت: اسم من، همان نام پیامبرم محمد است و من به هیچ وجه حاضر نخواهم بود که نام پیامبر اسلام بر روی زمینی نوشته شود که هر روز مردم بر روی آن پا می گذارند.
بنابراین به خاطر پیروزی های افسانه ای این بوکسور و به خاطر زندگی



طبیعت سوباتان اردبیل / عکس ها: تسنیم

و جهت‌گیری جنسی نامشخص (همچون دو جنس‌گرایی یا هم‌جنس‌گرایی).
نوجوانی که دچار چنین مشکلاتی است معمولاً نشانه‌هایی بروز می‌دهد که می‌توانیم متوجه شویم به خودکشی فکر می‌کند و ممکن است فکرش را عملی کند.

این علایم هشدار دهنده را جدی بگیرید: حرف زدن درباره خودکشی، تمایل نشان دادن به مرگ در گفتگوها، نوشته‌ها و نقاشی‌ها، بخشیدن دارایی‌ها و وسایل، دور شدن از خانواده و دوستان، رفتارهای پرخطر همچون رانندگی بی‌ملاحظه، روابط جنسی بی‌قاعده، بی‌توجهی به ظاهر شخصی، تغییر در رفتار مثلاً تغییر از حالت شاد به حالت ساکت.

بسیاری از نوجوان‌ها به دلیل افسردگی دست به خودکشی می‌زنند. پس باید علایم افسردگی را هم بدانید تا اگر آنها را در فرزندتان دیدید بیشتر حواستان به او باشد: از دست دادن انگیزه نسبت به فعالیت که زمانی لذت بخش بوده‌اند، تغییر در عادت‌های خوردن و خوابیدن، مشکلات در تفکر و تمرکز، شکایت از کسالت مداوم، شکایت از سردرد، شکم درد یا دردی مبهم بدون هیچ مشکل خاص جسمی، اظهار گناه و تقصیر کردن.

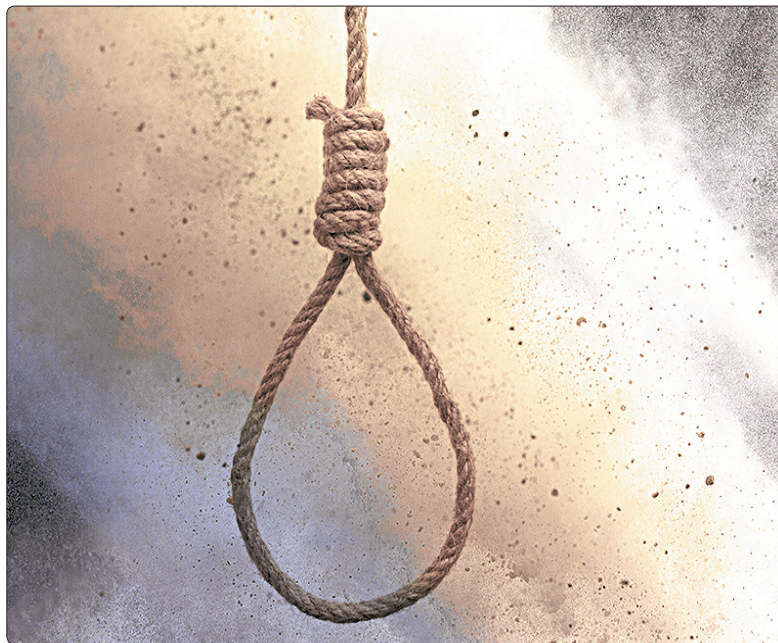
پیشگیری از اتفاق تلخ

می‌توانید از خودکشی هم پیشگیری کنید اگر زود نشانه‌ها را تشخیص دهید و دست به کار شوید. اول اینکه باید از فرزندتان حمایت کنید. او نیاز به کمک و همدردی دیگران برای رفع نیازهای خود، توجه، محبت دیگران، جلب حمایت، یک حامی همدل، قابل اعتماد، اهل مراقبت و مهربان دارد. او نیاز دارد به او احترام بگذارید و نیازهایش را بشناسید و آنها را برآورده کنید.

سعی کنید با حرف زدن از ذهن فرزندتان باخبر شوید. اگر راه‌های درست حرف زدن با او را نمی‌دانید حتماً با مشاور مشورت کنید. در کل بهتر است این راه را با راهنمایی یک متخصص طی کنید. ششاید حرف‌های اشتباه شما کمک چندانی به فرزندتان نکند. ضمن اینکه سعی کنید او را تنها نگذارید و وسایلی که ممکن است با آنها خودکشی کند مانند طناب یا قرص‌های اعصاب را از خانه دور کنید. اگر حس می‌کنید به مواد مخدر اعتیاد پیدا کرده یا دوستان نامناسبی دارد، با توجه به سن حساسش باید بسیار حساب شده رفتار کنید. رفیق بودن در این مرحله بیشتر به شما کمک می‌کند. سعی کنید فضای آرام و کم‌تنشی در خانه ایجاد کنید.

او را سرزنش نکنید و از مقایسه‌اش با دیگران دست بردارید. بسیاری از خودکشی‌ها بعد از ناموفق بودن در امتحانات یا کنکور رخ داده است. باور کنید این مسائل قابل جبران است اما اگر فرزندتان به دلیل سرزنش‌های شما خودکشی کند، دیگر نمی‌توانید چیزی را جبران کنید. فضای دوستانه، تلاش برای فهمیدن دنیای نوجوانانه او و اهمیت دادن به دغدغه‌هایش بهترین راه نجات فرزندتان از فکر خودکشی است.

علایم و راه‌های پیشگیری از خودکشی نوجوانان



کشورهای نوجوانان در مواجهه با استرس، تنهایی و غم تصمیم به خودکشی می‌گیرند.

همه‌نشانه‌های خودکشی

خودکشی اتفاقی نیست که یک شبه به ذهن نوجوان یا هر فرد دیگری با هر سنی خطور کند. مثل هر اتفاق روحی و روانی دیگر خودکشی نشانه‌هایی دارد که از آنها کمتر باخبریم و جدی نمی‌گیریم. نوجوان‌های حساسی که در دوران بلوغ به سر می‌برند رفتارهایی دارند که ممکن است بسیاری از مشکلات‌شان به حساب همان حساسیت‌های دوران بلوغ گذاشته شود اما واقعیت این است که بعضی نشانه‌ها خطرناک‌تر از چیزی هستند که فکر می‌کنیم.

اول باید بدانید که چه عواملی باعث می‌شوند فکر خودکشی بیشتر به سر بچه‌ها بزند؛ افسردگی یا دیگر مشکلات سلامت روان، همچون اختلال دو قطبی (افسردگی - شیدایی) یا اسکیزوفرنیا، داشتن والدین مبتلا به افسردگی یا درگیر مشکلات سوء مصرف مواد، داشتن یک دوست، رفیق، عضو خانواده یا قهرمانی که به تازگی اقدام به خودکشی کرده، زندگی خانوادگی تخریب شده و یا سوءاستفاده‌گر، سابقه سوءاستفاده جنسی، مصرف مواد و الکل، مشکلات تحصیلی همچون نمرات پایین، رفتار مخرب و غیبت‌های مکرر، استرس‌های ناشی از تغییرات جسمی در ارتباط با بلوغ جنسی

خصوص در سنین نوجوانی و بروز رفتارهای پر خطر می‌شود.

مهدی ملک‌محمد، روانشناس و مشاور هم می‌گوید: «به ازای هر خودکشی موفق، ۶۰ خودکشی ناموفق رخ می‌دهد. فقدان مهارت زندگی و اجتماعی اولین عامل خودکشی دانش‌آموزان است. نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان، کمتر بر غم‌ها و اضطراب‌های محیطی و رنج خانوادگی غلبه می‌کنند و مدیریت این موارد را بلد نیستند و به همین دلیل خیلی راحت با استرس‌های محیطی زمین می‌خورند و به خودکشی گرایش پیدا می‌کنند.

خانواده، عامل دوم وقوع خودکشی است به طوری که در حال حاضر روزبه‌روز به احساس تنهایی نوجوانان و کودکان اضافه می‌شود و این حجم تنهایی برای والدین قابل درک نبوده است. از سوی دیگر کمبودهای اقتصادی موجب شده پدر و مادر هر دو شاغل باشند و فرزندان ساعت‌های طولانی تنها باشند و فقدان آنها را تجربه کنند؛ این فقدان فقط فیزیکی نیست، بلکه پدر و مادر حتی زمانی که حضور دارند هم مشغول استرس‌های خودشان هستند و برای برقراری رابطه با کودکان خود انرژی ندارند.

عامل سوم در خودکشی میان افراد کم سن و سال، آموزش از سوی همسالان است و آمار سازمان بهداشت جهانی می‌گوید که در بسیاری از

• یگانه خدمی

چندسال پیش اگر خبر خودکشی دانش‌آموزی را می‌شنیدیم حتماً آنقدر تعجب می‌کردیم که باورمان نمی‌شد و فکر می‌کردیم شایعه و یک کلاغ چهل کلاغ بوده است. اما این روزها شنیدن این خبر هرچند هنوز دردناک است، اما عجیب و باورنکردنی نیست. دانش‌آموزان زیادی در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ خودکشی کردند که بسیاری از آنها متأسفانه به مرگ منجر شد. بزرگترها باورشان نمی‌شود دانش‌آموزان در سنی که باید در اوج شور و هیجان و اشتیاق به زندگی باشند، به مرگ فکر کرده و آن را عملی کنند اما واقعیت این است که این اتفاق می‌افتد و شاهد افزایش آن هم هستیم.

اگر کودک و نوجوان در خانه دارید و با خواندن خبرهای خودکشی دست و دلتان لرزیده است، این گزارش را با دقت بیشتری بخوانید:

مرگ ۱۵ نوجوان

طبق آمار در سال تحصیلی که پشت سر گذاشتیم، ۱۵ دانش‌آموز خودکشی کردند که منجر به مرگ شد که در آخرین آنها دختر دبیرستانی دقیقی بعد از آخرین امتحان یعنی امتحان ادبیات و پس از گرفتن عکس با همکلاسی‌ها و مسئولان مدرسه در داخل سرویس بهداشتی مدرسه خود را حلق‌آویز کرد! خرداد ۹۴ و تابستان هم ۳ دانش‌آموز خودکشی کرده بودند. ضمن اینکه بسیاری از خودکشی‌ها در بین دانش‌آموزان به مرگ منجر نمی‌شود اما نباید آنها را از این فهرست خارج کرد و به حساب نیاورد چون به هر حال دانش‌آموزی در بهترین سال‌های زندگی‌اش به مرگ فکر کرده و برایش دست به کار شده است! پیش از این سال ۹۴ با خودکشی ۱۳ نوجوان رکورددار بود اما به نظر می‌رسد سال جدید با این روند می‌خواهد رکوردشکن جدید باشد.

بر اساس آمار رسمی، روزانه بیش از ۱۳ نفر در ایران خودکشی می‌کنند که بیشتر آنها بین ۱۵ تا ۳۵ سال دارند.

کاظم ملکوتی استاد دانشگاه تهران و رئیس انجمن پیشگیری از خودکشی می‌گوید: «شایع‌ترین خودکشی در کشور، خودکشی دانش‌آموزان به خصوص دانش‌آموزان دبیرستانی است که از طرفی به بحث تحصیل و درس آن‌ها و یا به ارتباط با جنس مخالف و کج‌روی‌ها در این راه و عدم توانایی مدیریت رابطه برمی‌گردد. از سوی دیگر این پدیده به مشکلات خانوادگی، فقر و عدم درک متقابل هم مربوط می‌شود. اگر قرار باشد؛ مدرسه تو سر بچه بزند و خانواده هم از طرف دیگر نقش حمایتی خوبی نداشته باشد، پس دانش‌آموزان از کجا باید حمایت شوند؟ زمانی که دانش‌آموز در بن‌بست قرار می‌گیرد و مدرسه و خانواده او را طرد می‌کند، این فرد دچار فقدان حمایت می‌شود و این نکته بسیار حائز اهمیت است که حمایت می‌تواند؛ نقش پیشگیری از خودکشی داشته باشد.

گسست نسلی، عدم درک متقابل را به همراه دارد و عدم درک طرفین منجر به بروز خشونت به

سینما

بارکد

پیشنهاد این هفته ما برای سینما رفتن شما در شب‌های ماه رمضان، فیلم «بارکد» است که به کارگردانی مصطفی کیایی ساخته شده.

این فیلم داستان دو جوان ظاهراً خلاق‌فکار است که ناگهان در یک موقعیت غیرقابل



پیش‌بینی قرار می‌گیرند و اتفاقات جالبی برایشان رخ می‌دهد. مصطفی کیایی تاکنون فیلم‌های سینمایی «بعد از ظهر سگی سگی»، «ضد گلوله»، «خط و یژه» و «عصر یخبندان» را در کارنامه کارگردانی خود به ثبت رسانده است.

فیلمنامه بارکد را مصطفی کیایی و مهیار شاهرخی نوشته‌اند و در آن، بهرام رادان، محسن کیایی، سحر دولتشاهی، بهاره کیان افشار، پژمان بازغی، رضا کیانیان، بابک بهشاد، علی کوچکی، رضا شریفی نژاد، آرش تاج، سحر آربین، مرجان علیزاده، شهرام جمشیدی، سمانه عارف پور نقش آفرینی می‌کنند.

تئاتر

کسوف

این روزها سالن تئاتر باران میزبان نمایشی به نام کسوف است که از ۱۶ خردادماه روی صحنه رفته و تا ۲۵ تیرماه هر شب ساعت ۲۱ اجرایی ۵۵ دقیقه‌ای دارد.

نویسنده و کارگردان این اثر ایوب آقاخانی است و حمید آذرنک، نسیم

ادبی، ایوب آقاخانی در آن نقش آفرینی می‌کنند.

کسوف با نگاه به پدیده شوم مین‌های ناشناس و به موازات آن داستان

پناهجویانی که در ایران از دواج می‌کنند نوشته است و بادستمایه قرار دادن این قصه روایتی غمبار و شوربختانه بخشی از مردمانی که از لایه‌های اخبار و رسانه‌ها گاه و بی‌گاه دیده و شنیده می‌شود و در غبار فراموشی گم می‌شود آمده است.

همچنان‌که ثریا و «میوند» و کودک شان در میان بادهایی که از این سو و آن

سوی مرزها در نقطه صفر مرزی گم شده و بر خاک می‌شوند.
این نمایش داستان انسان‌هایی است که توسط مین‌ها و جنگ‌ها پیش چشم

دیگران پودر می‌شوند.

پیشنهاد هفته

یک هفته دیگر هم از ماه مبارک رمضان گذشت و حالا حتماً بازار ضیافت‌های افطار فامیلی داغ است. اگر لایه‌های این مهمانی‌ها فرصتی برای گشت و گذار در شهر و تفریح پیدا کردید، می‌توانید این پیشنهادهای فرهنگی را عملی کنید. مطمئن باشید شب‌های ماه مبارک رمضان‌تان به یادماندنی‌تر خواهد شد.



مردی با دو زن

● نوشته: نفیسه نصیران
● قسمت دوم و پایانی



درست تر باشد، گرفت. مردی با صدای کلفتی گفت: «اشتباه گرفتم.» قطع کرد و شماره بعدی را گرفت. این بار پسری جواب داد و بریده بریده گفت: «اشتباه گرفتم.»

مرد مستاصل شد و به ماشین برگشت. خانه مادرش هم نمی توانست برود. دسته کلیدش نبود و پیرزن علیل نمی توانست آن همه پله را پائین بیاورد.

باید می رفت جلوی در خانه زن اولش منتظر می ماند. بی حوصله پشت فرمان نشست و از حرصش تا می توانست گاز داد. ظرف لبو روی انبوهی از روزنامه تلوتلو می خورد. باران شدت و شتاب قبلی را نداشت. خیابان ها هم خلوت تر شده بود. برای همین سریع تر از هنگام رفت، به خانه رسید.

زیر نور چراغ برق کوچه ایستاد. چراغ های خانه اش هنوز خاموش بودند. خسته بود و گرسنه. ظرف لبو را روی زانوهایش گذاشت. با دست تکه بزرگی از آن را بیرون آورد و خورد. نور چراغ برق چشم هایش را زد. چند ورق روزنامه برداشت.

آنها را باز کرد و روی صورتش انداخت. چشم هایش را بست و فکر کرد خوبی اش این است که زن اول عادت ندارد شب جایی بماند. هر جا که باشد برای خواب به خانه برمی گردد. ولو اینکه خیلی دیر باشد. دسته صندلی را کشید و پشتیش را به عقب هل داد. حالا راحت تر می توانست لم بدهد.

و باز فکر کرد، برعکس زن دوم که هر جا می رود دوست دارد شب آنجا بماند و تا صبح با این و آن بگو بخند کند...

دقیقه ای توی ماشین نشست و بعد با اکراه از ماشین پیاده شد. دوباره زنگ زد اما کسی جواب نداد. «اتفاقی نیفتاده باشد.» خواست به موبایل زن دوم زنگ بزند، اما گوشی موبایلش نبود. تازه پادش افتاد گوشی و دسته کلیدش را روی کنسول خانه زن اولش جا گذاشته است.

می توانست از تلفن همگانی زن بزند. داخل داشبورد و کیف پولش را گشت. مطمئن بود که کارت تلفنی داشته است. کارت را پیدا کرد. در دست آن طرف خیابان جلوی یک میوه فروشی بزرگ تلفن عمومی بود. در ماشین را قفل کرد و به آن سمت دوید. شماره زن دوم را گرفت. جواب نداد. دوباره گرفت. این بار صدای ضعیف و گرفته زن دومش را شنید که گفت: «الو...؟» عصبانی گفت: «سلام چرا تلفنتو جواب نمی دی؟» صدای گریه زنش را شنید.

«چی شده» زن با مکث گفت: «بابام حالش خیلی بد. دارم با آژانس می رم شهرستان. اگه بهتر شد تا فردا برمی گردم.» حق گریه اش بلندتر شد. «دعا کن طوری نشه.» عصبی تر از آن بود که چیزی برای دلداری دادن به زن دوم بگوید. تلفن را قطع کرد.

لباسش خیس شده بود و سردش بود. کمی فکر کرد. باید به زن اولش زنگ می زد تا او به خانه برگردد.

شماره زن اول را گرفت. اما دو رقم آخر را یادش نبود. شاید چون همیشه برای گرفتن شماره اش، از حافظه گوشی استفاده می کرد. کم پیش آمده بود که شماره را خودش بگیرد. خسته بود و حال فکر کردن نداشت، برای همین یکی از شماره ها را که احتمال می داد

باران همچنان می بارید. آب زیادی توی خیابان جمع شده بود. چرخ ماشین که از روی آب ها رد می شد گل و لای زیادی به ماشین تمیزش می پاشید و او را عصبی می کرد. خانه زن دوم آن طرف شهر بود. چاره ای نبود. در این هوا باید با ماشین می رفت. خسته بود و نور ماشین هایی که از رویه رو می آمدند، مثل تیغ در چشم هایش فرو می رفت. حرکت رفت و برگشتی برف پاک کن ها و هجوم تند و سریع قطره های باران تمرکزش را به هم می زد.

همینطور بی دلیل فکر کرد که زن اولش با اینکه خوب می خورد و خوب می پوشید، صرفه جو هم هست. اما زن دومش اهل پس انداز کردن نیست.

بعد مکثی کرد و توی دلش گفت: «شاید هم هست اما رو نمی کند. چون کلا زن زرتنگ و با سیاستی است.» بعد به یک کاسه آش داغ فکر کرد و باز با خودش گفت: «یک کاسه آش داغ چقدر در این هوا می چسبد.» حالا آش از کجا گیر بیاورد. جلوی گاری لبو فروشی ایستاد تا لبو بخرد. زن دوم عاشق لبو بود. برعکس زن اول که از لبو بدش می آمد. مرد لبو فروش لبوهای داغ را توی ظرف انداخت. آن را داخل پاکت گذاشت و به دست مرد داد.

مرد هوس کرد، ناخنکی به آن بزند اما منصرف شد، فکر کرد چه حالی می دهد وقتی که بی زاغ و زوغ بچه کنار شومینه می نشینند و در حالی که با زن دومش می خندند لبو می خورند. مدت ها بود که با زن اول تنها چیزی نخورده بودند یا جایی نرفته بودند. شاید از تولد بچه اول.

در ماشین را باز کرد اما اندازه جوی آب را تخمین نزد و پای راستش تا زانو توی آب و گل داخل جوی فرو رفت. نج بلندی گفت و دندان هایش را به هم سایید. لحظه ای کاسه لبو را بلند کرد تا بگوید وسط جوی پر از آب و گل، اما پشیمان شد. کاسه را با دقت روی صندلی گذاشت و با دستمال کاغذی روی پاچه شلوارش کشید. زیاد فرقی نکرد. دکه روزنامه فروشی هنوز باز بود.

هر چند که تمام مجله ها از جلوی آن جمع شده بودند. کتش را درآورد تا خیس نشود.

در ماشین را بست و به سمت دکه روزنامه فروشی دوید. باید روزنامه می خرید. شاید توی خانه روزنامه نداشته باشند. روزنامه را خرید. آن را زیر پیراهنش گرفت و این بار به سمت ماشین دوید. پشت فرمان نشست و در حالی که بلند بلند به خودش و به این هوا و بارانی که همچنان می بارید، تف و لعنت می فرستاد از چهارراه گذشت.

دیگر رسیده بود جلوی در خانه زن دوم. کلیدش را پیدا نکرد تا در پارکینگ را باز کند. حوصله نداشت دوباره جیب ها و کیفش را بگردد. پیاده شد و زنگ آیفون را زد. کسی جواب نداد. یک بار، دو بار، چند بار... خبری نبود. در ماشین را باز کرد و توی جیب کتش را گشت. کلید توی جیب کتش هم نبود. دوباره به سمت آیفون رفت. چند بار زنگ زد اما کسی جواب نداد.

شاید زنش حمام باشد. می توانست کمی منتظر بماند. چند

صد میدان

کتاب «صد میدان» نوشته یوریک کریم مسیحی به همت انتشارات هرمس منتشر شده است. این چهارمین کتاب یوریک کریم مسیحی است و به روایت ماجراهای محله نارمک تهران می پردازد.

نارمک صد میدان دارد و هر میدان آن بی شمار قصه. نویسنده در این مجموعه از هر میدان نارمک، یک قصه گفته و با زبانی روان و طنز گونه به رویدادهایی که در این میدان ها گذشته، اشاره می کند. این کتاب ۴۶۰ صفحه دارد و هر داستان آن نیز به طور متوسط چهار تا پنج صفحه است. داستان های این کتاب به هم مرتبط نیستند.

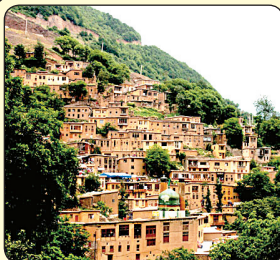
شاید تنها عنصر مشترک موجود در آنها زندگی واقعی مردمی باشد که در محل رخداد آن زندگی می کنند. این قصه ها گاهی به جغرافیا و فیزیک یک میدان یا منطقه مرتبط می شود و گاهی هم در آن منطقه رخ می دهد. صد میدان را به قیمت ۲۴۰۰۰ تومان از کتابفروشی های شهر تهیه کنید.

موزه نیروی هوایی



در منطقه پیروزی تهران موزه ای قرار دارد که در آن می توان تاریخ ورود اولین بالون و اولین هواپیما به ایران و سیر داستانی تشکیل یگان هوایی ایران از سال ۱۳۰۱ هجری شمسی را تماشا کرد. جایی که از وسایل و تجهیزات موجود در موزه نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران گرفته، تا فرمان شاهنشاهی تأسیس نیروی هوایی و دژ پرده آمریکایی در تهران به نمایش درآمده است. موزه نیروی هوایی ایران یکی از قدیمی ترین موزه های تهران است که در خیابان پیروزی خیابان پنجم نیرو هوایی واقع است. این موزه از دو بخش سرپوشیده و موزه فضای باز تشکیل شده است. در بخش سرپوشیده تعداد زیادی از ماکت های انواع جنگنده ها و مدارک و دست نوشته های از رهبر کبیر انقلاب حضرت امام خمینی (ره) که تقدیم به نیروی هوایی ارتش داشته اند وجود دارد.

بهبشت شمال



اگر می خواهید چند روزی از گرمای خردادماه فرار کنید، فومن و ماسوله را به شما پیشنهاد می کنیم که این روزها بهشت شمال ایران هستند. آب و هوای مناسب، جنگل ها و کوه های پوشیده از درختان، چشمه های متعدد، بقاع متبرکه و اماکن تاریخی و فرهنگی (در ماسوله و قلعه رودخان) فومن را به یکی از قطب های گردشگری گیلان و حتی کشور تبدیل کرده است. فومن در ناحیه جلگه ای گیلان قرار دارد و در میان باغ ها و شالیزارها محصور شده است. فومن را به خاطر مجسمه های زیادی که در آن وجود دارد به عنوان شهر مجسمه ها نیز می شناسند. ماسوله هم شهری است که به آن لقب عروس شمال را داده اند. این منطقه، علاوه بر زیبایی طبیعی، صفا و صمیمیت و سادگی، هوای پاک با مردمانی پاک دارد و بی شک جای خوبی برای چند روز استراحت و در کنار خانواده بودن است.

۵۰۰۰ دنیای شیرین

کاپ کیک سیب و هویج

اگر هوس یک کیک خوشمزه کرده‌اید، کاپ کیک سیب و هویج را بریزید و در شب‌های ماه مبارک رمضان با چای میل کنید. پختن این کاپ کیک وقت زیادی نمی‌گیرد اما عطر و طعمش حالتان را حسابی خوب خواهد کرد!

● مواد لازم:

آرد	۲ فنجان
شکر	۱.۵ فنجان
جوش شیرین	۲ قاشق چایخوری
بکینگ پودر	۱.۵ قاشق چایخوری
دارچین	۱.۵ قاشق چایخوری
نمک	یک چهارم قاشق چایخوری
روغن	۱ فنجان
تخم مرغ	۴ عدد
هویج رنده شده	۱.۵ فنجان
سیب رنده شده	یک و نیم فنجان
گردوی خرد شده	۱ فنجان
پودر نارگیل	یک چهارم فنجان



● طرز تهیه:

فر را با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده و یک توری فلزی را در وسط آن قرار دهید. در یک کاسه بزرگ، آرد، شکر، جوش شیرین، بکینگ پودر، دارچین و نمک را با هم مخلوط کنید. روغن و تخم مرغ را اضافه کرده و هم بزنید، بعد هویج، سیب، گردو و پودر نارگیل را اضافه کنید. قالب‌های کاغذی کاپ کیک را داخل ظروف مافین قرار داده و یک قاشق کره را داخل آنها بریزید. بعد مایع کیک که آماده کرده‌اید را به مقدار سه چهارم این قالب ریخته و داخل فر بگذارید. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه صبر کرده و با استفاده از یک خلال دندان کیک را تست کنید که پخته یا خیر (اگر خلال دندان تمیز از داخل کیک بیرون آمد یعنی پخته است). اجازه دهید کیک خنک شود و بعد، آن را سرو کنید.

۵۰۰۰ آشپزی خانگی روزی

رول کدو و زیتون

این غذا سبک، ساده و بسیار خوش طعم است و با ظاهر خوبی که دارد، زینت بخش سفره افطار شما خواهد بود.

● مواد لازم:

کدو	۴ عدد بزرگ
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم
زیتون سیاه	یک چهارم پیمانه
پودر گوجه فرنگی	یک چهارم پیمانه
پنیر پارمزان	در صورت تمایل

● طرز تهیه:

ابتدا تابه را گرم کنید. بهتر است از تابه گریل استفاده نمایید. حالا هر کدام از برش‌های کدو را به روغن زیتون آغشته کرده و کمی نمک و فلفل به آن بزنید. سپس آن را گریل کنید و اجازه دهید کاملاً خنک شود.

پودر گوجه فرنگی خشک شده را همراه با حلقه‌های زیتون سیاه و نمک و فلفل روی کدو بگذارید و آن را رول کنید. در صورت تمایل می‌توانید کمی پنیر پارمزان هم در ترکیبات بریزید که در این صورت، باید پس از رول کردن باز هم کدوها را حرارت دهید تا پنیر آب شود. این غذا را با سس مایونز رقیق شده با ماست و سبزیجات معطر میل کنید.



سپس ادویه‌ها و کشمش و گوجه فرنگی خرد شده را اضافه کنید و به اندازه‌ای که آب روی مواد را بگیرد، آب اضافه کنید. سپس اجازه دهید برنج روی آتش ملایم بپزد. وقتی آب غذا کشیده شد، گوشت گوسفند و جعفری را اضافه کنید تا لای برنج دم بکشند. سپس آن را در دیس کشیده و سرو کنید.

قطعه قطعه کرده در روغن تفت دهید. سپس گوشت را بیرون آورده و پیاز خرد شده را در قابلمه سرخ کنید. توصیه می‌کنیم از کره یا روغن حیوانی استفاده کنید. پس از سرخ شدن پیاز، مغز بادام کوبیده و برنج را به پیاز داغ اضافه کنید و ۵ دقیقه تفت دهید.

۵۰۰۰ پیشینه‌های آشپزی

بره پلو عربی

دنبال یک سحری مقوی می‌گردید؟ از غذاهای مرسوم خسته شده‌اید و می‌خواهید یک غذای اشتها باز کن برای سحر درست کنید؟ بره پلو (کبسه اللحم) عربی را به شما پیشنهاد می‌کنیم. این غذا، اگرچه در اصل از عربستان می‌آید اما با کمی تغییرات در استان هرمزگان به عنوان یک غذای محلی پخته می‌شود.

● مواد لازم:

برنج	۲ فنجان
شکر	۳۰ گرم
جعفری	کمی
گوشت گوسفند	۲۵۰ گرم
کشمش	۶۰ گرم
گوجه فرنگی	۳ عدد
بادام	۶۰ گرم
آب گوشت	۴ فنجان
فلفل سیاه	۱ قاشق مرباخوری
فلفل هندی	۱ قاشق مرباخوری
ادویه	نصف قاشق مرباخوری
پیاز	۳ عدد

● طرز تهیه:

روغن را در قابلمه بریزید و گوشت گوسفند (بهتر است فیله یا ماهیچه باشد) را

آشپزی خانگی سالک

روزه داری سالم با نوشیدنی‌های خانگی



شود و هم کیفیت خوابتان بالا برود.

عرق کاسنی: کاسنی علاوه بر افزایش میزان تحمل بدن در برابر گرما، باعث پاک‌سازی کبد می‌شود و جلوی تشنگی شما را هم می‌گیرد.

عرق شاه تره: شاه تره طبع سرد و مرطوب دارد و بهترین گزینه برای کسانی است که زود گر می‌گیرند یا حرارت بدنشان بالا است. کسانی هم که زیاد در فضاهای گرم و زیر آفتاب هستند، با خوردن این عرق، می‌توانند عطشان را کمتر کنند.

نوشیدنی‌های تگری افطار

اسموتی کیوی و زنجبیل: این نوشیدنی معطر، خنک‌کننده و خوشمزه است که دمای بدن را متعادل کرده و عطش را می‌گیرد. برای تهیه آن، کیوی را با چند تکه یخ در مخلوط کن بریزید، کمی شکر و ریشه زنجبیل تازه به آن اضافه کنید و مخلوط کن را روشن کنید تا مواد حسابی له و یکدست شوند.

سکنجین خیار: این نوشیدنی سنتی بسیار خوشمزه و خنک‌کننده است. برای تهیه آن، لیمو ترش را پوست بگیرید و فیله آن را جدا کرده و همراه عرق نعنای درون پارچ مخلوط کن بریزید. کمی یخ اضافه کنید و همه مواد را با هم پوره کنید.

حالا آن را در لیوان ریخته، یک قاشق عسل و کمی نعنای خرد شده اضافه کنید و یک عدد

حتماً شنیده‌اید که در روزه داری، خوردن چای، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دار باعث تشنگی بیشتر می‌شود. هر روز افطار کردن با آب گرم و شیر هم ممکن است کسل کننده به نظر برسد. پس ما چند نوشیدنی خوش طعم را به شما معرفی می‌کنیم تا هم در برنامه غذایی تان تنوعی ایجاد شود و هم از خواص گیاهان مختلف برای رفع ضعف و عطش روزه داری بهره مند شوید.

تشنه‌نشود

در روزهای ماه رمضان بیش از هر وقت دیگر سال به عرقیات سنتی احتیاج پیدا می‌کند. این عرقیات و گیاهانی که از آنها گرفته شده‌اند، اثرات شگفت‌انگیزی در تعادل دمای بدن دارند و بعضی از آنها باعث کاهش عطش می‌شوند و گزینه‌های مناسبی برای روزه داران هستند. در این بین، چند عرق بسیار خنک کننده و ضد عطش هم وجود دارند:

گلاب: از افطاسار تا سحر هر بار آب می‌خورید یکی دو قاشق گلاب هم در لیوان آبتان بریزید. گلاب طبعتان را خنک می‌کند، مقوی قلب است و آرام بخشی طبیعی.

عرق بیدمشک: این عرق معطر نه فقط آرام بخش، ضد گرمازدگی و مقوی قلب است، که باعث رفع عطش هم می‌شود. عرق بیدمشک را با بهار نارنج ترکیب کنید تا هم تشنگی تان کمتر

چرا با وجود ورزش وزن کم نمی کنید؟

اما این یک تصور اشتباه است. کم خوابی نه تنها پریشرانی و خستگی می آورد بلکه باعث افزایش اشتها می شود و شما را تشویق به خوردن می کند. کم خوابی روزانه باعث مصرف ۳۰ کالری اضافه در روز می شود.

دمای اتاق را پایین نگه دارید: هر چقدر فضای خانه گرم و نرم تر باشد تمایل شما به خوردن بیشتر می شود و سوخت و ساز بدن بالاتر می رود. اما اگر کمی اتاق را سرد نگه دارید کمتر میل خوردن خواهید داشت و به طور طبیعی کالری می سوزانید.

استرس دوست چاقی است: وقتی شما مدام استرس دارید تمایل زیادی به مصرف شیرینی دارید. در واقع مغز شما تشویقتان می کند تا به خودتان با خوردن شیرینی پاداش بدهید. در وهله اول با خوردن شیرینی احساس شادی، آرامش و مثبتی پیدا می کنید اما کافی است که کمی استرستان کم شود آن وقت است که متوجه می شوید چقدر کالری اضافه مصرف کرده اید.

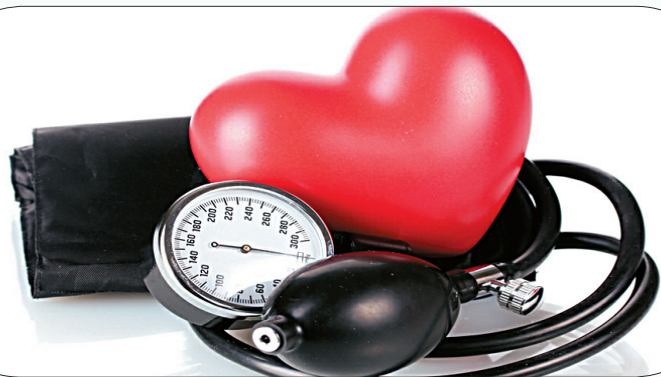
دلایل این مسأله کاملاً مشخص هستند. رفتار شما در دوران رژیم غذایی و ورزش درست نیست. مثلاً شما دوستتان را می بینید که با وجود خوردن یک ظرف سیب زمینی سرخ کرده چاق نمی شود اما احساس می کنید خودتان با خوردن یک بشقاب سالاد سبزیجات و ورزش چاق هستید. اما مسأله شما اصلاً خوردن نیست. بلکه رفتارهایتان اشتباه است. مثلاً با وجود اینکه روی دوچرخه باشگاه کالری زیادی سوزانده اید اما بعد از این کار در طی چند ساعت غذای نامناسبی خورده اید. اشتباهات شما معمولاً از این نوع هستند.

اگر نوشابه رژیمی می خورید: تبلیغات را رها کنید. مطالعات نشان داده است کسانی که بیش از یک لیوان نوشابه رژیمی در روز مصرف می کنند همان اندازه وزن اضافه می کنند که دیگران یک لیوان نوشابه معمولی مصرف می کنند. برای کم کردن وزن باید تصمیم قاطعانه برای ترک مصرف نوشابه کنید.

خواب کم: شاید فکر می کنید کم خوابی به شما تحرک می دهد.



چطور فشار خون را کنترل کنید؟



ویتامین و پروتئین و فیبر باشد. مواد غذایی مثل سیب زمینی و نان های سفید باید به طور کلی حذف شوند. تغییر الگوی تغذیه بهترین راه برای کنترل فشار خون است.

- شما نیاز به فعالیت بدنی مفید روزانه دارید. حداقل روزی ۴۵ دقیقه پیاده روی و تمرین و نرمش و تحرک برایتان ضروری است.

- اگر چاق هستید باید با رژیم غذایی و ورزش حتماً وزن کم کنید. اگر واقعا می خواهید فشار خون را در مرز مشخصی نگه دارید باید ابتدا با چاقی بیمارگونه مبارزه کنید.

- هر نوع نوشیدنی حاوی الکل، گاز و قند را ترک کنید. این نوع نوشیدنی ها خودشان عاملی برای افزایش فشار خون هستند.

- سیگار را ترک کنید. سیگار یک عامل بالا رفتن فشار خون است.

فشار خون بالا عبارتی پزشکی است که اشاره به افرادی دارد که به طور معمول فشار خون بالاتری نسبت به دیگران دارند.

فشار خون بالا یک بیماری خاموش است که می تواند باعث مرگ خاموش شود. این بیماری می تواند هیچ نشانه ظاهری خاصی نداشته باشد و یک فرد ممکن است سال های زیادی را با وجود این بیماری زندگی کند بدون اینکه اصلاً متوجه آن باشد.

هیچ درمان قطعی برای فشار خون بالا وجود ندارد به جز اینکه افراد با تغییر نحوه زندگی شان این مورد را کنترل کنند.

- برای کنترل فشار خون باید به آنچه می خورید بیشتر توجه کنید.

چیزی که می خورید نباید خیلی شور یا شیرین باشد. چربی آن باید کم باشد. حاوی

نکته های ساده برای پیشگیری از حمله های قلبی

اگر می خواهید از حمله و سکته قلبی پیشگیری کنید این نکته ها را رعایت کنید. **وزن را متعادل نگه دارید:** اضافه وزن به خودی خود عاملی برای حمله های قلبی است و فرد را در خطر ابتلا به آن قرار می دهد.

اضافه وزن باعث بالا رفتن فشار خون، بیماری های قلبی، دیابت و کلسترول بالا می شود. تمرین های ورزشی یک راه برای کاهش وزن سالم است. **استرس را کم کنید و بهتر زندگی کنید:**

رژیم غذایی سالم: از خوردن مواد غذایی ناسالم، فست فودهای حاوی چربی های اشباع شده، پر کلسترول، شیرین و شور پرهیز کنید. بیشتر میوه و سبزی بخورید، مطمئن شوید مواد مصرفی حاوی فیبر لازم هستند.

ماهی و دانه های مغذی فاقد چربی های مضر، لبنیات و پروتئین ها را از رژیم غذایی تان حذف نکنید.

مصرف قند و شکر را محدود کنید: نوشیدنی های گازدار و قنددار را کمتر مصرف کنید. بیشتر آب بخورید و غذای کامل را از خودتان دریغ نکنید.

اگر می خواهید از حمله و سکته قلبی پیشگیری کنید این نکته ها را رعایت کنید.

وزن را متعادل نگه دارید: اضافه وزن به خودی خود عاملی برای حمله های قلبی است و فرد را در خطر ابتلا به آن قرار می دهد. اضافه وزن باعث بالا رفتن فشار خون، بیماری های قلبی، دیابت و کلسترول بالا می شود. تمرین های ورزشی یک راه برای کاهش وزن سالم است.

استرس را کم کنید و بهتر زندگی کنید:



راه های مؤثر برای درمان ناباروری

ممكن است چندین ماه برای بارداری تلاش کرده باشید اما به نتیجه نرسیده باشید. حقیقت این است که چند ماه تلاش و نرسیدن به نتیجه مطلوب به معنای ناباروری نیست. شما می توانید با چند راهکار ساده احتمال بارداری را بالا ببرید.

- یکی از اولین قدم هایی که باید بردارید ترک سیگار است. اگر سیگار می کشید باید بدانید که این مسأله در احتمال بارداری شما تأثیر دارد.

- اضافه وزن زیاد نیز یکی از چیزهایی است که در شانس بارداری افراد تأثیر دارد. خوب است قبل از تصمیم به بارداری ابتدا کمی وزن کم کنید. این حتی برای دوران بارداری و سلامت جنین نیز بسیار مهم است. شنا، دوچرخه سواری و یوگا و هر ورزش مؤثر دیگری برای اینکه بهتر و سریع تر وزن کم کنید

ممكن است پس از یک دوره ورزش مؤثر احتمال بارداری شما افزایش می یابد. - برخی از بیماری ها مثل دیابت در کاهش احتمال بارداری نقش دارند. این ضروری است که بیماری ها را بشناسید و برای درمان و کنترل آنها پیش از بارداری اقدام کنید.

- مشکلات رایج زناشویی که اغلب استرس و نگرانی ایجاد می کنند مانعی برای بارداری هستند. قبل از اینکه باردار شوید ابتدا این تنش ها و استرس ها را رفع کنید.

- برای باردار شدن انواع و اقسام روش های مؤثر به وسیله مواد غذایی را امتحان نکنید. برای یک رژیم غذایی مناسب با پزشک تان مشورت کنید. هر توصیه از هر فردی را برای باردار شدن قبول نکنید.

ممكن است پس از یک دوره ورزش مؤثر احتمال بارداری شما افزایش می یابد. - برخی از بیماری ها مثل دیابت در کاهش احتمال بارداری نقش دارند. این ضروری است که بیماری ها را بشناسید و برای درمان و کنترل آنها پیش از بارداری اقدام کنید.

- مشکلات رایج زناشویی که اغلب استرس و نگرانی ایجاد می کنند مانعی برای بارداری هستند. قبل از اینکه باردار شوید ابتدا این تنش ها و استرس ها را رفع کنید.

- برای باردار شدن انواع و اقسام روش های مؤثر به وسیله مواد غذایی را امتحان نکنید. برای یک رژیم غذایی مناسب با پزشک تان مشورت کنید. هر توصیه از هر فردی را برای باردار شدن قبول نکنید.

ممكن است پس از یک دوره ورزش مؤثر احتمال بارداری شما افزایش می یابد. - برخی از بیماری ها مثل دیابت در کاهش احتمال بارداری نقش دارند. این ضروری است که بیماری ها را بشناسید و برای درمان و کنترل آنها پیش از بارداری اقدام کنید.

- مشکلات رایج زناشویی که اغلب استرس و نگرانی ایجاد می کنند مانعی برای بارداری هستند. قبل از اینکه باردار شوید ابتدا این تنش ها و استرس ها را رفع کنید.

- برای باردار شدن انواع و اقسام روش های مؤثر به وسیله مواد غذایی را امتحان نکنید. برای یک رژیم غذایی مناسب با پزشک تان مشورت کنید. هر توصیه از هر فردی را برای باردار شدن قبول نکنید.



با این روش ها سحر خیز باشید

را باز بگذارید.

این کار به تهویه هوای اتاق کمک می کند و صبح زود با هوای تازه صبحگاهی انگیزه بیشتری برای بلند شدن از خواب دارید.

- تلفن همراهتان را به اتاق خواب نبرید. در این صورت وقت تان را اول صبح با خواندن پیام و خبرهای غیر ضروری در تخت خواب هدر نمی دهید.

- از قبل چیزی را برای صبحانه در نظر بگیرید. بیدار شدن به بهانه خوردن یک غذای خوشمزه همیشه انگیزه بخش است.

سحر خیزی عادت خوبی است اما بیشتر آدم ها تمایلی به بیدار شدن ندارند. یعنی یکی از دشوارترین کارها زود بیدار شدن و احساس نشاط صبحگاهی است. برای اینکه صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید می توانید از این راهکارها استفاده کنید.

- قبل از خواب محیط را امن و آرام کنید. خوابیدن در وضعیت پرتنش، در میان شلوغی، با وجود فشار و خستگی باعث می شود در طول شب ناآرام باشید و بدبخوابید. همین باعث می شود صبح ها به سختی از خواب برخیزید.

- اگر برایتان امکان دارد کمی لای پنجره اتاق



در یک رابطه طولانی گاهی مجبور می شوید برای رسیدن به برخی از خواسته هایتان وام بگیرید. این می تواند وامی برای خرید خانه باشد یا وامی برای پرداخت هزینه های یک بیماری پرهزینه. در این موارد شما نمی توانید فقط یک نفر را مسئول پرداخت هزینه ها بدانید. هر دوی شما باید بپذیرید در یک تعهد طولانی مدت باید هزینه های مشترکی مثل وام ها را بپردازید. هرچند که اساسا سبک و نحوه خرج کردن شما شبیه هم نباشد.

آیا راجع به پول حرف می زنید؟

این کافی نیست که یک راهنمای کوچک برای هزینه های زندگی درست کنید و فقط به آن توجه کنید. گاهی لازم است درباره مسائل مالی با هم حرف بزنید و شاید لازم باشد حداقل ماهی یک بار درباره این موضوع گفتگو کنید. این طبیعی نیست که یک نفر از شما مسئول هزینه ها، مدیریت پول و فکر کردن به آن باشد.

اگر خودتان را کنار کشیده اید و همه چیز را به یک نفر سپرده اید لازم است این روند را تغییر دهید. باید بدانید که در زندگی تان چه اتفاقی می افتد، فشارهای مالی چه هستند، برنامه های آینده چه هستند و اصلا پول برای چه مواردی خرج می شود.

هر ابهامی در این زمینه باید رفع شود. اگر تردیدی وجود دارد باید با یک گفتگوی هوشمندانه آنها را حل کرد. پول راز زندگی شما نیست. شما نباید تردید، ابهام و شکی در این زمینه داشته باشید. هر از چندگاهی حتی لازم است که دوباره درباره اولویت ها، هدف ها و ارزش های مالی تان با هم حرف بزنید چون شاید چیزی در این میان تغییر کرده باشد.

آیا شما یک راز دارید؟

اگر شما هدف های مشترکی دارید، با هم به توافقاتی رسیده اید اما اگر یک راز بزرگ دارید این نشان می دهد که رفتار تان در این زمینه سازگار نیست

پنهان کردن خرج های بزرگ یا عدم صداقت درباره هزینه های جاری زندگی و دروغ گفتن در مورد میزان درآمد همگی خیانت های مالی به حساب می آیند و این می تواند یکی از دلایل استرس های مالی در رابطه باشد.

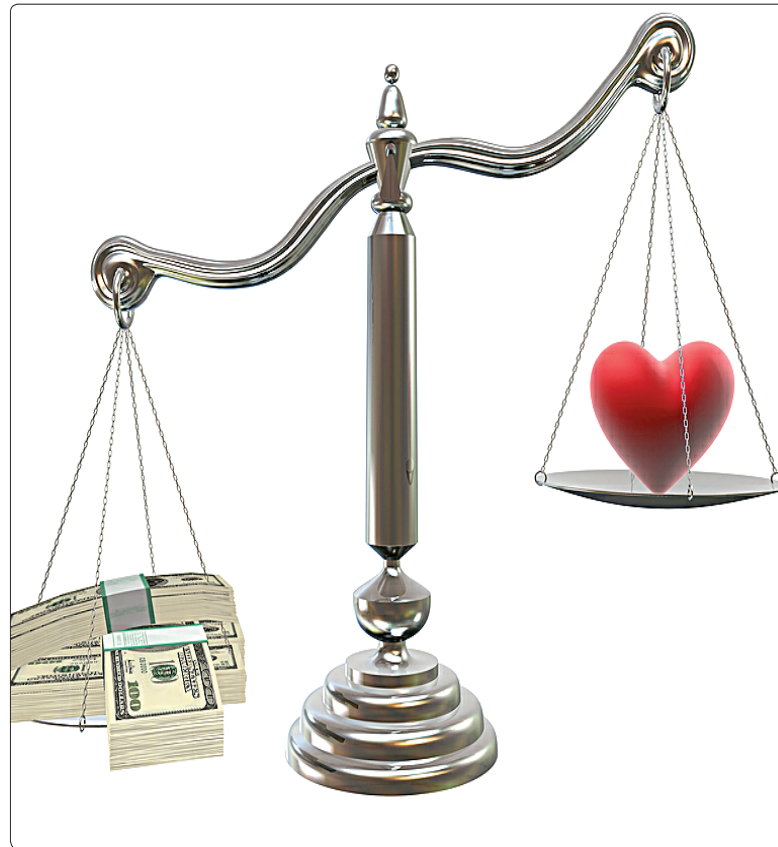
این می تواند شامل هر چیزی باشد، از خرید یک لباس ساده تا خرید یک وسیله گران قیمت شخصی، تا پنهان کردن درآمد واقعی، خرید یک خانه، قرض دادن پول زیاد به فرد دیگر و پس اندازهای یواشکی درحالی که عملا هیچ ترس و نگرانی برای بیان آن وجود ندارد.

پنهان کردن موضوعات مالی متأسفانه می تواند یک عادت یا یک رویکرد شخصی باشد بدون اینکه هیچ دلیل منطقی برای آن وجود داشته باشد. اگر چنین عادت یا باوری دارید لازم است که آن را تغییر دهید.

علاوه بر این اولویت بعضی ها پس انداز برای موارد پیش بینی نشده است و برای عده ای مهم است که هر هفته یا هر ماه بخشی از پول را برای لذت های شخصی یا جمعی هزینه کنند. اگر به توافقی برای مدیریت هزینه ها و پس انداز رسیده باشید نیازی نیست که به اصطکاک و تنش ها فکر کنید

اما اگر ایده های شما باهم فرق دارد واقعا

وقتی پول مساله مهم زندگی است



لازم است که کمی روی این مساله کار کنید. برای مدیریت هزینه های زندگی باید قدم های کوچک بردارید.

مثلا به این توافق برسید که در طول هفته چقدر خرج کنید، برای چه خرج کنید و چه مقدار از درآمدها را پس انداز کنید.

به مرور زمان می توانید به توافقات بزرگتری برسید؛ مثلا حساب مشترک باز کنید.

وام ها را چطور پرداخت می کنید؟

وقتی افراد ارزش های متفاوت مالی دارند برای سازگار شدن با شرایط هر کدام روش خودشان را پیاده می کنند و کاری به هم ندارند. این می تواند در کوتاه مدت موثر باشد اما در یک رابطه طولانی عملا کاربرد ندارد.

چالش جدی در رابطه تان تبدیل می شود. بعضی ها خیلی به پول فکر می کنند، زیادی محتاط هستند، راحت خرج نمی کنند و یا پول را فقط صرف امور اساسی می کنند، بعضی ها سهل گیر ترند، پول را برای زندگی در لحظه حال می خواهند، دست و دلبازند، نگرانی های مالی شان را کنترل می کنند و بعضی ها هم اصلا دغدغه پول ندارند و یا به اصطلاح آینده نگری نیستند.

کسی نمی تواند بگوید کدام یک از این روش ها درست تر است. هر کسی باور و عادتی دارد. اما بدون شک تعامل بین یک آدم سختگیر در امور مالی با کسی که پول را برای لذت و نیازهای حال اش و با رضایت خاطر خرج می کند بسیار دشوار است.

اینکه هر کدام چه ارزشی برای پول قائل هستید یک مساله مهم در رابطه است.

چطور پول را مدیریت می کنید؟

روش های مدیریت مالی هر کسی فرق دارد. بعضی ها حساب مشترک دارند، بعضی ها ترجیح می دهند حساب شخصی و پس انداز شخصی داشته باشند.

• ریحانه دوستدار

برکسی پوشیده نیست که استرس های مالی یکی از مهم ترین دلایل اختلاف نظر و مشکلات یک رابطه است. می گویند احساس دوست داشتن است که یک رابطه را پایدار نگه می دارد اما واقعیت چیز دیگری است.

وقتی اوضاع مالی تان مناسب نیست و نمی توانید با شرایط سخت زندگی سازگار شوید عواطف تان هم تحت تاثیر آن قرار می گیرد. اما فقط هم مشکل مالی نیست؛ اگر شما پول کافی هم داشته باشید و بدهکار دیگران هم نباشید اما روش های مدیریت مالی تان با هم فرق داشته باشد این می تواند به یک تنش جدی در رابطه تبدیل بشود.

همیشه این بحث وجود خواهد داشت که چطور خرج کنید یا چطور پس انداز کنید. برای اینکه بفهمید چقدر با هم بر سر پول توافق دارید به این پرسش ها توجه کنید.

آیا هدف های مالی شما شبیه هم است؟

اگر شما هدف های مالی شبیه هم داشته باشید بالا و پایین های زندگی تان قابل تحمل تر خواهد بود. مثال ها بسیار ساده هستند؛ مثلا اگر هر دو به این توافق برسید که ابتدا برای خرید یک خانه دلخواه هزینه کنید تا خریدن یک ماشین یا اگر هدف هر دوی شما این باشد پیش از بچه دار شدن به سفرهای مطلوب و هیجان انگیز بروید این نشان دهنده سازگاری مالی شماست.

اگر چه باید در نظر بگیرید که هدف های هر کسی در طول زندگی تغییر می کند و همواره ثابت نیست. وقتی خیلی جوان هستید نیازهایتان را با پول به شکل دیگری تامین می کنید و در آستانه میانسالی خواسته ها و دغدغه های مالی تان چیز دیگری است.

هدف های مالی مشترک یکی از ایده آل های یک رابطه مشترک است و زمانی که چنین توافقاتی وجود نداشته باشد رفتار شما در رابطه تغییر می کند. تنش بر اثر اختلافات مالی زمانی ایجاد می شود که اولویت های شما با شریک زندگی تان فرق بکنند. پول به ویژه برای مردم متوسط یا افراد کم درآمد محدود است. وقتی درآمد محدودی دارید باید خودتان را با شرایطی که پول فراهم می کند سازگار کنید.

حالا اگر در این میان هر کدام از شما ایده خودش را برای همان پول محدود داشته باشد مساله برایتان بحرنگ می شود. اما دقیقا همین جاست که بلوغ یک رابطه مشخص می شود. اینکه بتوانید تعادلی ایجاد کنید و هدف های تان را بهم نزدیک کنید برای احساس رضایت هر دو نفر مهم است.

آیا ارزش های مالی شما شبیه هم است؟

با این حال کافی نیست فقط هدف ها مشترک باشند. اگر عادت های خرج کردن یا ارزش های تان با هم متفاوت باشد پول به یک

توصیه های عاشقانه

کلید روابط عاشقانه همسران

صمیمیت مهم ترین رکن یک رابطه عاشقانه است. یعنی احساس نزدیکی، رودربایستی نداشتن و شریک شدن در دنیای خصوصی دیگری. وقتی با هم صمیمی می شوید، حرف دل تان را به یکدیگر می گوئید و ارتباطی عاشقانه، دوستانه و لذت بخش با همدیگر خواهید داشت.



صمیمیت منجر به همکاری بیشتر، تعهد و پایداری و رضایت از رابطه عاطفی می شود. در سایه صمیمیت شما احساس استقلال بیشتری می کنید، عزت نفس و اعتماد به نفس خواهید داشت و می توانید برای حل مسائل زندگی مشترک، با هم قدم بردارید. هرچه شما صریح تر و روشن تر افکار، احساسات، نیازها و خواسته های تان را با همسرتان در میان بگذارید، رابطه صمیمانه تری خواهید داشت.

سعی کنید به نیازهای یکدیگر توجه کنید، آنچه را طرف مقابل می گوید درست و کامل بشنوید، در برابر انتقادهای یکدیگر به سرعت موضع دفاعی نگیرید و هنگام بروز مشکلات و سوء تفاهم ها هر دو برای حل مساله تلاش کنید.

همسران و یافته ها

رژیم گرفتن ضد روابط عاشقانه!

محققان آمریکایی می گویند رژیم گرفتن می تواند رابطه بین زوج ها را خراب کند! این محققان روی ۲۱ زوج آمریکایی بررسی هایی انجام دادند که یکی از طرفین در کمتر از ۲ سال حدود ۲۷ کیلو لاغر شده بود.



از لایه لای پاسخ هایی که این زوج ها به سوالات محققان دادند مشخص شد یکی از زوجین که رژیم نگرفته بود رضایت چندانی از کار همسر خود ندارد و از اینکه خودش وزنی کم نکرده کاملا ناراضی و ناراحت است. برای همین هم از روی حسادت شروع به ناسازگاری کرده، از روابط زناشویی شانه خالی می کند و حتی تلاش می کند جلوی همسر رژیم گرفته خود با ولع غذا بخورد و او را به طمع بیندازد.

گاهی وقت ها هم همسری که رژیم گرفته است دیگری را مجبور می کند همان رویه را در پیش بگیرد و این مسئله هم در رابطه آن ها مشکل ساز می شود. به عقیده محققان بهترین روش این است که اگر نیاز هست، هر دو تصمیم به لاغری بگیرند. زمانی که یک زوج با هم تصمیم می گیرند که عادت های بد غذایی شان را تغییر دهند حتی به هم نزدیک تر شده و رابطه شان محکم تر می شود.

بلوغ! تغییر شگفت انگیز زندگی



• ریحانه دوستدار

حرف زدن درباره بلوغ تجربه مشترک بسیاری از آدم‌هاست. هر کسی با شروع اولین نشانه‌های بلوغ یک نفر را پیدا می‌کند تا درباره تغییرات و حس و حالش حرف بزند. حتی ممکن است پس از سالیانی دراز باز هم شما یا دوستان‌تان درباره خاطرات دوران بلوغ‌تان حرف بزنید. بعضی از داستان‌های برآمده از تجربه بلوغ، واقعا خنده‌دار هستند. بعضی اما دردناک، غمگین و اضطراب آورند.

ماجرای بلوغ با باورها، افسانه‌ها، خرافه‌ها، سنت‌ها و آموزش‌های مدرسه و رسانه به تجربه‌ای معمولاً دشوار برای کودکان تبدیل می‌شود. جامعه در برابر آن سکوت می‌کند، آموزش‌های مدرسه در لفافه و حاشیه است. رسانه‌ها چندان به مساله بلوغ نمی‌پردازند و فقط کلیاتی مبهم در اختیار نوجوانان و بزرگسالان می‌گذارند. پدر و مادر هم اگر نگوئیم ناآگاهند اما واقعا نمی‌دانند شکل ارتباط با فرزند کی به پوست می‌اندازد چیست. خلاف آنچه بسیاری از والدین فکر می‌کنند حرف زدن و یا برقراری ارتباط با کودکی که در مرحله رشد جنسی و جسمی است آسان‌تر از کودکی است که به این توانایی نرسیده است. او قدم به قدم به یک انسان بالغ نزدیک‌تر می‌شود و همان‌قدر که برای شما برقراری یک رابطه عاطفی با یک دوست بزرگسال آسان‌تر است رابطه با فرزندتان هم آسان‌تر می‌شود. او به یک بزرگسال شبیه می‌شود و قاعدتاً برای شما راحت‌تر است که با او حرف مشترک، حس و حال مشترک و تجربه‌های مشترک پیدا کنید. این واقعا عجیب است که به نام شرم و حیا نتوانید با فرزندتان درباره تجربه‌های مشترک حرف بزنید.

چه چیزی طبیعی است؟

بلوغ چیزی نیست جز مجموعه‌ای از تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیکی. با ترشح هورمون‌های مختلف بدن انسان وارد مرحله جدیدی از رشد می‌شود. اگرچه بلوغ روانی کمی دیرتر از بلوغ جنسی رخ می‌دهد اما به طور معمول هر بلوغ جنسی با تغییرات شدید خلقی و روحی همراه است. هر کودکی این تغییرات را متناسب با جنسیت، سبک زندگی و ژنتیک خودش تجربه می‌کند.

اگر تجربه شخصی خودتان کافی نیست یا تغییرات جسمی و جنسی

خودتان را به یاد نمی‌آوردید کافی است در اینترنت «تغییرات جسمی دوران بلوغ» را جستجو کنید و همه چیز را به یاد بیاورید.

اولین نشانه‌های بلوغ

بلوغ برای کودک دختر یا پسر در سن متفاوتی آغاز می‌شود. موسسه ملی بهداشت کودک و توسعه انسانی آمریکا می‌گوید بلوغ تغییرات فیزیکی بدن انسان است که از سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی در دختران و از سن ۱۲ تا ۱۶ سالگی در پسران اتفاق می‌افتد. البته سن آغاز بلوغ همیشه برای پژوهشگران حوزه سلامت مورد بحث بوده است. مثلاً آکادمی پزشکان خانواده در آمریکا سن بلوغ را برای دختران از ۸ تا ۱۴ سالگی و برای پسران از ۹ تا ۱۴ سالگی می‌داند.

والدین معمولاً نگران بلوغ زودرس فرزندشان هستند و پس از هشت سالگی با وسواس شدیدی اندام کودک را کنترل می‌کنند. این نگرانی تا اندازه‌ای طبیعی است. اما چیزی که باید بدانید این است که بلوغ به شرایط زندگی، سبک زندگی، ژنتیک و نژاد افراد هم وابسته است. در این موقعیت تنها کاری که باید انجام بدهید مراجعه به پزشک است.

بلوغ زودرس

اگر علائم بلوغ در دختر بچه‌ای زودتر از ۹ سال و در پسر بچه‌ای زودتر از ۱۲ سال آغاز شود این به طور کلی نشانه بلوغ زودرس است و باید برای بررسی‌های کلی به پزشک مراجعه کنید. آکادمی پزشکان خانواده آمریکا می‌گوید بلوغ زودرس یک نوع از بلوغ طبیعی است و تنها در موارد خاصی دلیل پزشکی دارد.

نگرانی کودک را بشناسید

دختر و پسر نوجوان نگرانی‌های ویژه خودش را درباره بلوغ دارد. خوب است که به عنوان والد یا مراقب او، این نگرانی‌ها را بشناسید و وارد تعامل نزدیکتری با او بشوید. کاری که اغلب والدین بخاطر چیزی به نام شرم و حیا از آن امتناع می‌کنند. والدین معمولاً از شروع گفتگو درباره مساله بلوغ با فرزندشان واهمه دارند. اما همانطور که گفتیم پس از اولین نشانه‌های بلوغ طبیعتاً شما باید بتوانید به فرزندتان نزدیک‌تر شوید چون حالا مشترکات زیادی با هم دارید. شرم و خجالت شما به فرزندتان منتقل می‌شود و همین باعث می‌شود مسائل زیادی از شما پنهان بماند.

قاعدگی برای دختران مهم‌ترین مساله نگران کننده در دوران بلوغ

است. شروع قاعدگی برای دختران کشفی تازه از بدن خود است. اما سکوت جامعه (والدین، مدرسه و رسانه‌ها) باعث می‌شود کودک درک درستی از این مساله نداشته باشد. او باید بداند چرا این اتفاق می‌افتد و چطور باید همه مسائل جانبی آن مثل سلامت و بهداشت، دردناکی قاعدگی و تغییرات روحی را هدایت کند. سال‌های اول متفاوت، دردناک و سخت می‌گذرند. اگر حائلی بین شما و فرزندتان وجود داشته باشد او مجبور است همه این مسائل را به تنهایی مدیریت کند.

نگرانی پسرها طیف وسیعی دارد. تغییرات صدا، نعوظ غیرارادی، عدم تناسب اندام، موهای صورت و رویاهای شبانه همگی نگرانی ایجاد می‌کنند. چه بسا پسرها در تجربه بلوغ از دخترها تنهاتر باشند. آنها معمولاً در تجربه‌های بلوغ رها می‌شوند. پدر و مادر کمتر خود را دخالت می‌دهند و این دنیای ناشناخته‌ای است که آنها به تنهایی و یا از طریق دوستانشان آن را شناسایی می‌کنند. اما آنها واقعا نیاز دارند که بدون ترس و نگرانی بفهمند همه چیزهایی که تجربه می‌کنند طبیعی است.

رسانه‌ها

بلوغ برای فرزند شما دوره‌ای کلافه‌کننده است. او فقط با رشد و تغییر اندام‌هایش درگیر نیست. حالا او با احساسات جنسی‌اش نیز درگیر است. تمایلات جنسی او رشد کرده‌اند و او از رسانه‌ها برای دریافت اطلاعات کمک می‌گیرد. کودکان به طور متوسط چیزی بیش از ۳ ساعت در روز با رسانه‌های مختلف سرگرم هستند. رسانه‌های آزاد به راحتی با پیام‌ها جنسی آنها را احاطه می‌کنند. اگر چه رسانه‌های ایرانی فاقد هرگونه محتوای جنسی هستند اما دست‌یابی به اطلاعات، به راحتی در اختیار هر نوجوان ایرانی و غیر ایرانی قرار می‌گیرد.

رسانه فقط یک منبع سرگرمی نیست. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که رسانه‌ها نگرش و رفتار کودکان را شکل می‌دهند.

کنترل کودکان برای اینکه از برنامه‌هایی با محتوای جنسی دور بمانند کار ساده‌ای نیست. اما مساله این است که تماشای این برنامه‌ها، تصویری که از بدن ارائه می‌دهند و یا شیوه‌ای که یک رابطه جنسی را توصیف می‌کنند در ایجاد تصویر دختر و پسر از بدن خود نقش دارند.

تصویر ارائه شده معمولاً کودک را نگران می‌کند. او سعی می‌کند بدن و ظاهرش را با الگوهای ارائه شده تطبیق بدهد و ناکامی بزرگ زمانی است که به هدف نمی‌رسد چون اصلاً شبیه آن نیست. نوجوان‌ها نسبت به ظاهر خود حساس هستند و سعی می‌کنند توجه دیگران را به شکل ظاهری خود جلب کنند. رسانه‌ها هم بی‌وقفه او را با زیبایی‌های جنسی و جنسیتی بمباران می‌کنند.

در یک مطالعه ۴۰ درصد از کودکان دختر ۹ تا ۱۰ سال تلاش کرده‌اند تا وزن کم کنند. این مطالعه به خوبی نشان می‌دهد که میزان رضایت افراد از شکل ظاهر و اندام‌شان تا چه اندازه پایین است. این دغدغه مهم دوران بلوغ در بیشتر موارد همراه فرد می‌ماند و باورها، نگرانی‌ها و ترس‌های او را در همه سال‌های بعد زندگی می‌سازد.

رابطه

مسلم است که فرزند شما در خلأ نمی‌ماند. حتی اگر شما هیچ چیزی به او نگوئید او کسانی را پیدا خواهد کرد که هر چه باید را درباره بلوغ بفهمد. با این حال هیچ کس جای شما را نخواهد گرفت. او همواره به یاد خواهد داشت که شما هیچ تلاشی برای تجربه بهتر این دوران تازه نکردید. شاید این طور به نظر نیاید اما او همیشه دلش می‌خواهد درباره این مساله با شما حرف بزند.

اجازه بدهید که فرزندتان بفهمد تا چه اندازه مراقبش هستید. این را از طریق حرفی که می‌زنید و کاری که می‌کنید نشان بدهید. واقعیت تغییرات جنسی و جسمی و روحی فرزندتان را پنهان نکنید. خجالت نکشید و آموزه‌های اشتباه را کنار بگذارید. فرقی نمی‌کند مادر هستید یا پدر یا پسر و دخترتان بدون ترس حرف بزنید و همه چیز را راحت بپذیرید. حتی اگر اطلاعات یا دانش‌تان محدود است با هم به سراغ پاسخ‌های تازه بروید. از تجربه‌های خوب یا بد خودتان حرف بزنید و فرزندتان را نزدیک خود نگه دارید.

اشتباهات رایج

روش برخورد با بچه‌های بددهن

وقتی فرزندتان وارد مدرسه و اجتماع می‌شود، دیگر فقط شما نیستید که روی رفتارهای او اثر می‌گذارید. او از محیطش چیزهای تازه از جمله فحش، دعوا و رفتارهای منفی را یاد می‌گیرد و گاهی هر کار کنید، حاضر به دست برداشتن از این رفتارها نیست.



اما یاد گرفتن این رفتارهای منفی، به معنای صدور مجوز برای استفاده کردن از آنها نیست؛ بلکه ممکن است تنها به عنوان ابزاری برای دفاع از خود در محیط‌های خاص مورد استفاده قرار بگیرد.

به جای تنبیه کردن شدید کودکان کافی است صورتتان را برگردانید، بحث را عوض کنید یا محیط را ترک کنید؛ اما به خاطر داشته باشید که این تنبیه خاموش نباید در دیگر لحظات وقت گذرانی با کودکان ریشه بدواند و حتی اگر پنج دقیقه بعد فرزندتان سراغ شما آمد و خواست در مورد موضوع دیگری گفتگو کند، باید با آغوش باز پذیرایش باشید.

فرزندتان را توجیه کنید که جای عصبانیت، فحش دادن، دعوا و بدجنسی کجاست و در چه مواردی نباید از آنها استفاده کند. به این ترتیب او الگوی رفتاری مطلوب را می‌آموزد.

بچه‌ها و یافته‌ها

کودکان کتابخوان پولدار می‌شوند

محققان می‌گویند کودکانی که کتاب‌های زیادی در منزل دارند، در بزرگسالی، درآمد بیشتری کسب می‌کنند.



آنها زندگی بیش از ۶ هزار نفر را در ۹ کشور اروپایی مورد بررسی قرار دادند و آنها را بر اساس تعداد کتاب‌هایی که در کودکی در خانه داشتند، طبقه بندی کردند. آنها دریافتند افرادی که در کودکی داشته‌اند، از درآمد قابل ملاحظه‌ای که در اثر کسب آموزش‌های اضافی به دست می‌آورند، بهره مند شده‌اند.

در واقع افزایش دوره تحصیل در مدارس به مدت یک سال، موجب افزایش درآمد افراد به میزان ۹ درصد شده است. اما کسانی که در کودکی به تعداد زیادی کتاب دسترسی داشتند، ۲۱ درصد افزایش درآمد داشتند.

به اعتقاد محققان علت تاثیرگذاری میزان دسترسی به کتاب در میزان درآمد افراد، تشویق آنها به مطالعه و بهره‌مندی از تاثیرات مثبت مطالعه است؛ با وجود این ممکن است دسترسی یک کودک ۱۰ ساله به یک کتابخانه پر از کتاب، شاخصی از برتری اجتماعی و اقتصادی خانواده وی محسوب شود.

[illegible]